٢٥ وسيلة
حتى يحب طفلك المدرسة

إيهاب كمال

دار الخلود
للنشر والتوزيع



اسـم الـكـتـاب: 25 وسيلة حتى يحب طفلك المدرسة

اسـم الـمـؤلـف: إيهاب كمال

الـنـاشـر: دار الخلود للنشر والتوزيع

رقم الإيداع: 2013 / 20112

الترقيم الدولى: 8 - 63 - 5313 - 977 - 978

الإشراف العام: وائـل سميـر

دار الخلود

للنشر والتوزيع

٤٢ سوق الكتاب الجديد بالعتبة - القاهرة

محمول: ٠١٢٨١٦٠٧١٨٥

فاكس: ٢٥١٠٢٩٥٤

E-Mail: DAR_AlKHOLOUD@YAHOO.COM

مقدمـــــة

ما هي أهمية تجربة دخول المدرسة للطفل والأسرة والمجتمع؟

تعد تجربة دخول المدرسة لأول مرة تجربةً هامةً جداً للطفل، لأنه يتعلم منها أنه يستطيع البقاء لوحده في مجتمعٍ واسع غريبٍ عنه ليس فيه ماما أو بابا أو أحداً من أفراد أسرته، فتقوى نفسه ويشتد عوده. شأنها كشأن خطواته الأولى على الأرض لما مشى لوحده، ونومه في سريره لوحده، وأكله وشربه بيديه لوحده.

إنها الاستقلالية !! أو ما يدعى بالإنكليزية Autonomy تلك القدرة المهمة جداً للطفل، التي كلما نمت في نفسه ونضجت زاد معها توقع نجاحه وتميّزه مستقبلاً. فهي كالماء الذي يسقي شجرة الثقة والقدرة في نفسه.

فلقد وجدت دراسات عديدة أن الأطفال الذين عانوا من فشل في دخول المدرسة هم أكثر عرضة مستقبلاً للفشل الدراسي والمصاعب الزوجية والعزلة الاجتماعية وصعوبات العمل مقارنةً بغيرهم من الأطفال الذين نجحوا في دخول المدرسة. كما وجدت الدراسات أن قلق وخوف المدرسة يتحول إلى أشكال أخرى من القلق في الكبر، بحيث يكثر مراجعة هؤلاء الأشخاص للعيادات النفسية مستقبلاً.

- **ولكن قد يرفض الطفل المدرسة فماذا نفعل ؟!**

والجواب ببساطة: ندخله المدرسة ! وكل تأخير يوم يزيد الطين بلة، ويزيد صعوبة الموقف ويصّعد القلق من المدرسة في داخله...



ولكن كيف ندخله المدرسة ؟! وقبل ذلك لماذا يرفض المدرسة ؟! وقبل كل شيء ما هي هذه الحالة ؟

- **أولاً: ما هي هذه الحالة ؟**

خوف الطفل من المدرسة أو رفضه الذهاب إلى المدرسة School Refusal أمر شائع وقد يمر به الطفل في أي وقت خلال حياته، وهو عبارة عن حالة قلق من الذهاب الى المدرسة، وغالباً لا تكون من المدرسة بحد ذاتها!

فهذه الحالة عرضٌ وليست مرض بحد ذاته، ويجب البحث عن المرض الأساسي المسبب لها قبل كل شيء.

ويجب التمييز بين هذه الحالة وحالة التهرب من المدرسة Truancy or Bulling or School Withdrawal بسبب التمرد والعناد عند الطفل.

لذلك يُصنف الأطفال الذين يرفضون المدرسة إلى ثلاث فئات:

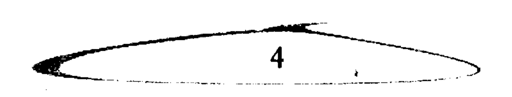
١- أطفال يرفضون المدرسة مع أعراض قلق: مثل قلق الانفصال أو الرهاب الاجتماعي (خجل).

٢- أطفال يرفضون المدرسة بدون أعراض قلق، تهرباً أو تسيباً: كنوع من التمرد على سلطة الأبوين، أو بسبب إهمال الأبوين لهذا الموضوع وتساهل أحدهما أو كليهما.

٣- حالات مختلطة قلق مع تهرّب أو تسيب.

ثانياً: هل هو منتشر ؟

تشاهد هذه الحالة عند ٢-٤ ٪ من الأطفال، وتشاهد في كافة الأعمار من ٥-١٧ سنة إلا أنها تكثر بشكل أساسي في مرحلتين عمريتين:





١- عند سن دخول المدرسة لأول مرة حتى سن ٩ سنوات، وأشيع سبب لها هو الخوف على حياة الأبوين أو خوف الانفصال عنهما Separation Anxiety.

٢- عند الانتقال من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة المتوسطة أو في المرحلة المتوسطة، وأشيع الأسباب هي الصعوبات الاجتماعية Social Difficulties وخاصة الرهاب الاجتماعي Social Phobia.

- **ثالثاً: ما هو سبب رفض الطفل الذهاب إلى المدرسة ؟**

ليس سبباً واحداً بل مجموعة من الأسباب. وفي كثير من الأحيان يكون سبب رفض الطفل الذهاب إلى المدرسة غير معلن به من قبل الطفل وغير متوقع أيضاً.

ولتحقيق نظرة شمولية دقيقة تمحّص جميع الأسباب المحتملة لرفض الطفل المدرسة، لا بد أن نتأمل في شخصية الطفل نفسها، وكذلك علاقاته في البيت والمدرسة.

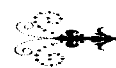
★ بالنسبة لعلاقات الطفل:

في البيت: للطفل علاقات مع: أمه وأبيه وأخوته مع أو بدون الخادمة بصورة دائمة، والأقارب بصورة عابرة مؤقتة.

في المدرسة: للطفل علاقات مع: المعلم، الزملاء ومنهم الأصدقاء المقربين بصورة دائمة، المدير والموظفين والمعلمين والأطفال الآخرين والمرشد الطلابي بصورة عابرة مؤقتة.

وبين البيت والمدرسة يوجد طريق مع أو بدون حافلة المدرسة وقد يكون سبب الرفض هنا، فلا يغيب عن البال هذا الجزء.

وبالاعتماد على هذه الشبكة من العلاقات حسب المخطط نجد أن هناك أسباباً كثيرة ومتعددة، ويمكن تصنيفها إلى أربعة أسباب رئيسية:



١ - أسباب تتعلق بالطفل نفسه

★ سمات شخصية الطفل:

ضعف المهارات النفسية أو الاجتماعية: عدم القدرة على اكتساب أصدقاء مقربين.

ضعف المهارات الدراسية: التقصير في الأداء والتحصيل المدرسي لسببٍ ما.

مستوى الذكاء: قد يكون مستوى الذكاء هو سبب نفور الطفل من المدرسة، في ٣ حالات:

١- ذكاء الطفل مرتفع والمدرسة عادية لا تلبي طموحه في المدرسة، مما يسبب الملل والضجر للطفل من المنهاج وطريقة التدريس.

٢- ذكاء الطفل منخفض دون المستوى المناسب، مما يجعل المذاكرة والحفظ شاقة على الطفل.

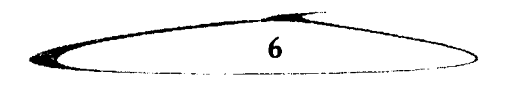
٣- أو أن ذكاء الطفل عادي والمدرسة ذات برنامج صعب يناسب فقط فئة الموهوبين (ممن ذكاؤهم فوق الطبيعي).

★ أمراض تصيب نفس الطفل:

القلق (الخوف): ويشمل: قلق الانفصال - الوسواس القهري - نوبة الذعر أو القلق الشديد - اضطرابات عدم التأقلم بعد الإجازة الطويلة أو المرض أو تغيير في المدرسة - الرهاب الاجتماعي- رهاب الاختبارات.

أخرى: اضطراب فرط الحركة وتشتت الانتباه - الكآبة أو اضطراب المزاج - اضطرابات اللغة كالتأتأة - أحد أنواع صعوبات التعلم كعسر القراءة (ديسلكسيا) - اضطراب أسبرجر Asperger وهو من أنواع طيف التوحد الذي قد لا يُكتشف.

ملاحظة: لكل نوع من هذه الاضطرابات النفسية برنامجه العلاجي الخاص، والذي لا مجال هنا لذكره.





٢- أسباب تتعلق بالعائلة

الأبوين (أحدهما أو كليهما): مرض شديد - مشاكل عائلية: كانفصال الوالدين أو الطلاق أو العنف المنزلي - الإساءة الجنسية أو الجسدية أو العاطفية للطفل.

الإخوة: الغيرة - ولادة طفل جديد - الإساءة الجنسية أو الجسدية أو العاطفية للطفل

٣- أسباب تتعلق بالمدرسة

المعلمون: طريقة التعليم غير مناسبة - الإساءة الجنسية أو الجسدية أو العاطفية للطفل.

الكادر الإداري: الإساءة الجنسية أو الجسدية أو العاطفية للطفل.

الزملاء: الإساءة الجنسية أو الجسدية أو العاطفية للطفل كالتمييز بسبب لون الجلد أو الانتماء الأسري.

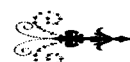
٤- أخرى

تتعلق بالطريق الى المدرسة لسبب ما.

أو تتعلق بالمجتمع والحالة العامة: انتشار الشائعات السلبية عبر الإعلام كحالة الخوف من انتشار مرض كإنفلونزا الخنازير مثلاً. الأوضاع السياسية والحروب والثورات والكوارث البيئية.

وإليكم شرح لبعض الأسباب الهامة:

١ - قلق الانفصال Separation Anxiety: عند أول ذهاب للطفل إلى المدرسة بسبب تعلقه بوالديه وبالمنزل. ويكون رفضه كتعبير عن عدم رغبته بالانفصال عنهما، ويعبر عنها الطفل بالخوف من أن يصاب بالأذى هو أو أحد أبويه وهو بعيد عنهما، أو أن يترك في المدرسة ولا يجد أحداً ليأخذه، ويكرر السؤال بعبارة (ماذا لو...). ويعد هذا السبب من



أكثر الأسباب شيوعاً لرفض المدرسة وخاصة عند الأطفال في سن دخول المدرسة ويكون شائعاً حتى سن ٩ سنوات.

٢- الخوف الاجتماعي Social Phobia: وخاصة عند المراهقين، مما يسبب للمراهق الرهبة عند الاختلاط بالزملاء أو عند طلب المشاركة من قبل المدرس. كما يسبب عدم القدرة على اكتساب أصدقاء مقربين يجذبون الطفل للمدرسة.

٣- اضطرابات عدم التكيف Adjustment Disorders: عند العودة الى المدرسة من العطلة أو بعد مرض طويل عند الأطفال الكبار، أو عند تغيير المدرسة الى أخرى للأسباب السابقة. وخاصة في العائلات المتنقلة بسبب ظروف عمل الأب أو ظروف عائلية، بسبب الخوف من تغيير المدرسين أو الرفاق.

٤- الخوف من بعض المدرسين بسبب طريقة تعاملهم، أو الخوف من سخرية الزملاء من الطفل أو المراهق لسبب ما كزيادة الوزن.

كيف تظهر أعراض الخوف من المدرسة أو رفضها عند الطفل ؟

تختلف حسب عمر الطفل: فالأطفال تحت سن العشر سنوات لم يصل لدرجة من النضج ليعبر عن مخاوفه وقلقه كلامياً وبشكل مباشر، وبالتالي يلجأ للتعبير السلوكي الرمزي أو الجسدي. ومن ناحية أخرى تختلف الأعراض من طفلٍ لآخر من حيث الشكل وشدة الحالة، ونصنف الأعراض المشاهدة إلى قسمين:

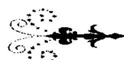
أعراض التعبير السلوكي: البكاء والصراخ عند الأطفال الصغار والتعلق بالأهل عند الدخول للمدرسة، ونوبة من الخوف والذعر وضيق الصدر عند الأطفال الكبار والمراهقين، قضم الأظافر، مص الإصبع.



أعراض التعبير الجسدي: ألم البطن وألم المعدة، الصداع، الغثيان، الشعور بالتعب، تسرع نبضات القلب، تعدد مرات التبول.

أعراض نفسية: كآبة، قلق، نوبة فزع ليلية، وسواس وأسئلة متكررة حول المدرسة.

وأكثر ما تظهر الأعراض عند ذكر المدرسة ومناقشة الطفل في ذلك أو لحظة القرب من المدرسة والشروع في دخولها، أو عند الخلود للنوم مساء.



كيف نعالج مشكلة الخوف من المدرسة عند الأطفال؟

كثيرا ما يواجه الطفل مخاوف عديدة تتعلق بذهابه إلى المدرسة خاصة في الصفوف الأولى وفي الايام الأولى لبدء الدراسة تتراوح بين قلق طبيعي من هذا الأمر يزول بمجرد الاندماج في المدرسة، وبين اضطراب مرضي يتطلب معالجة ورعاية فورية لتأثيره الكبير على صحة الطفل وتحصيله العلمي.

ويظهر العديد من الأطفال مخاوف متباينة ومستويات مختلفة للقلق من المدرسة بسبب التحاقهم بها لأول مرة أو نتيجة عوامل نفسية شخصية أو اجتماعية عامة رغم تجاوزهم لتجربة دخولها للمرة الأولى بزمن غير قصير، وينبغي في هذا المجال التمييز بين القلق البسيط والذي يشعر به الطفل أثناء توجهه للمدرسة لأول مرة وبين الخوف المرضي والذي يؤثر سلبا على شخصية الطفل وتحصيله العلمي.

فالنوع الأول لا يتعدى كونه شعور بالحماس ممزوجا بالتساؤل عن ماهية هذا المكان الجديد ومن فيه ولا يعاني الطفل فيه أية خبرات مؤلمة وغالبا ما يزول بعد اليوم الأول في المدرسة ليحل محله شعور الرغبة في الاكتشاف والاندماج في هذا المجتمع الجديد، أما النوع الثاني ففيه تكمن المشكلة، ويتوجب من الأهل العمل سريعا لمواجهته وعلاجه وهو ما يسمى باضطراب الخوف من المدرسة وهو خوف مرضي يظهر فيه الطالب ذعرا وقلقا تجاه المدرسة بشكل مبالغ وبلا مبرر ويتمثل برفضه للذهاب إليها وتفضيله البقاء في المنزل.

اعراض الخوف من المدرسة عادة ما تظهر أعراض نفسية وفيسيولوجية على الطفل

تتمثل بالغثيان والتقيوء والتبول اللاإرادي وآلام البطن، وآلام الرأس أو الشعور بالتعب الجسمي وشحوب اللون وتصبب العرق واحيانا برودة الأطراف.

أما الاعراض النفسية فتتمثل بالبكاء والقلق والخوف دون القدرة على التعبيير عن الاسباب الداعية لهذا الخوف وعادة ما تبدأ المشكلة على شكل شكاوى مبهمة من المدرسة وتهرب من الذهاب إليها والإحجام المتكرر عن الاستيقاظ ليصل الطفل في نهاية الأمر لرفض المدرسة بشكل تام والبقاء في المنزل، وتزيد هذه الاعراض عندما يحين موعد الذهاب إليها وغالبا ما يغادر الطفل المنزل متوجها إلى المدرسة لكنه يعود من منتصف الطريق أو يكون في المدرسة ويندفع هاربا إلى البيت في حالة من الرعب والذعر وفي بعض الأحيان يستعين الطفل بالدموع أو بثورات الغضب التي قد تصل لحد السلوك العدواني، وفي حالة إجباره على الذهاب يتولد لديه الخوف ويبدو عليه الشحوب ويتصبب عرقا لكن كل هذا يختفي بزوال الضغط عليه لإجباره على الذهاب إليها.

اسباب الخوف من المدرسة

اكثر العوامل المسببة لهذا الاضطراب وهو الخوف من البعد عن الام أو الخوف من التواجد بين عدد كبير من الناس، كما ان لاسلوب تعامل الاهل مع الطفل دور كبير، فالدلال الزائد والعناية المفرطة تعد من أهم الاسباب التي تفقد الطفل الثقة بنفسه وتجعل من الصعوبة الانفصال عن والديه، وقد يصادف التحاق الطفل بالمدرسة قدوم مولود جديد مما يولد الغيره عنده والتي تجعله يتمسك بالبيت ويكره الذهاب للمدرسة والتي تحرمه من منافسة اخيه من حنان الام ورعايتها. واحيانا تبدأ المدرسة دون تمهيد من قبل الاهل فيجد الطفل نفسه مجبرا على الذهاب للمدرسة دون سابق انذار أو تهيئة. وتلعب المواقف الطارئة داخل المدرسة سببا مهما في هذا الاضطراب كالمعاملة القاسية من قبل المدرسين كالضرب والصراخ والتعنيف. وأحيانا يسبب الوضع الإقتصادي العائلي هذا الخوف مما يسبب له



الحرج أمام زملائه. اما أكثر الاسباب فهي الفشل في التحصيل الدراسي وعدم القدرة على استيعاب الدروس وصعوبة المواد الدراسية.

حلول مقترحة لهذه المشكلة على الأهل تجاهل الشكاوى الجسمية التي يظهرها الطفل وعدم التركيز عليها، ونشجع الابوين على ارغام الطفل على الذهاب للمدرسة دون إظهار اي تعاطف معه. اما في صباح كل يوم يفضل ايقاظه بهدوء ومساعدته على ارتداء ملابسه وترتيب كتبه مع التشجيع المستمر له.

أما بعد رجوعه من المدرسة يجب ان تمتدح سلوكه وتثني على نجاحه في الذهاب إلى المدرسة مهما كان حالته من خوف أو رفض للذهاب للمدرسة. أما في يوم العطلة فالأفضل اصطحابه لاماكن يفضل الذهاب لها كمكافأة له عن ذهابه للمدرسة.

وللمعلم دور مهم في حل هذه المشكلة ويأتي ذلك في محاولة كسب ثقة الطفل الخائف وإقامة علاقات طيبة معه. واشراكه في نشاطات الصف المختلفة حتى يصبح عضوا مشاركا فعالا فيه. وتجنب الصراخ والتوبيخ خاصة امام اقرانه، فهذا يزيد من شعوره بالخوف. ومحاولة إعطائه مهام قيادية في الصف، فهذا يزيد من ثقته بنفسه ويجعل المشكلة تتلاشى شيئا فشيئا.



ظاهرة «رفض المدرسة» لدى الأطفال.. أين تكمن أسبابها؟

المرة الأولى التي أدركت فيها أنني كنت لا أعرف مصطلح «رفض المدرسة»، كان ذلك قبل عقد، وكان مريضي صبيا بدا أنه قضى عامه الدراسي الأول يشكو من علة ما.

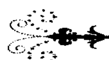
كان الطفل يشكو من حلق ملتهب، وسعال شديد أيقظه طوال الليل، ثم بعد فترة شكا من التهاب آخر في الحلق، أدى إلى دخوله غرفة الطوارئ في نهاية الأسبوع. حينها سألتني والدته بقلق: «هل يمكنني أن أحصل على تقرير كي أقدمه إلى المدرسة؟»، وما كان مني إلا أن طبعته وسلمته لها.

لكني لم أدرك مدى خطورة الموقف إلا عندما تلقيت مكالمة من ممرضة المدرسة، التي قالت لي إن مريضي إذا غاب بضعة أيام أخرى فسيضطر بموجب القانون إلى إعادة السنة الأولى مرة أخرى، ولن يحسب له العام الدراسي، لذا لا بد أن أتأكد من أن تكون إجازات الغياب لأسباب وجيهة!

الرافضون للمدرسة

* «رفض المدرسة» - هو أي نوع من الغياب ابتداء من الفوبيا (الرهاب) وانتهاء بالتغيب عن المدرسة يمكن تتبعه في تصرفات الطفل ورغباته الخاصة - ظاهرة تتقاطع دراستها مع اختصاصيي التعليم وعلم النفس وطب الأطفال، وهو ما يشير إلى كونها ميدانا جيدا للمعلمين وأطباء علم النفس وأطباء الأطفال للعمل معا.

الحقيقة هي أنه يجب أن يكون أطباء الأطفال أول من يلاحظ هذه المشكلة، إلا أنني لم



أعثر على دليل واحد، فقد كان مريضي طفلا قلقا وغريبا إلى حد ما - تحدثت إلى أمه حول القيام بعملية تقييم متقدمة لكننا اتفقنا على الانتظار ومراقبته في الصف الأول. والحقيقة أنه كان يتحاشى في المدرسة الأمور التي تجعله غير مرتاح - من العلاقات الاجتماعية في حافلة المدرسة والتدافع في الملعب، كما كان يتجنب المواقف الدراسية التي قد يرى البعض أنه يعاني خلالها. وكان متعلقا بأمه، لذا كانت قادرة على متابعته وبإمكانها مراقبته.

الاكتئاب والقلق

* درست الدكتورة هيلين إيغار، أستاذة طب الأطفال في جامعة ميديكال سنتر، العلاقة بين رفض المدرسة وأوضاع مثل الاكتئاب واضطرابات القلق، حيث ظهر لدى ما يقرب من ربع الأطفال الذين شملهم البحث سلوك رافض للمدرسة بسبب مشكلات القلق. وكما قالت لي: «يمكن أن تكون مرتبطة بصورة أكبر بالاكتئاب كما هو الحال مع القلق».

أجرت الدكتورة باربرا هوارد، أستاذ طب الأطفال السلوكي الإنمائي في جامعة جون هوبكينز، الحالات القصوى، دراسة على عدد من الحالات من بينها أطفال يواجهون مشكلات تعليمية وطبية معقدة. كان البعض منهم يعاني منذ اليوم الأول في الروضة لأنهم غير مستعدين للانفصال عن والديهم أو لأنهم كانوا قلقين بشدة، ومن ثم فمثل هؤلاء في حاجة إلى التكييف الأولي. وقالت: «يجب علينا أن نكون حذرين في ألا نشرك الأطفال القلقين، وأن نحرص على إمكانية أن يصحبوا معهم ألعابهم المفضلة».

وعندما يوشك الأطفال القلقون على العودة إلى المدرسة ربما يكون من الأهمية بمكان سؤالهم عما إذا كانت هناك مشكلات معينة - طلبة أكبر سنا يخوفونهم أو وجود دورات مياه من دون أبواب. على الرغم من أن البحث عن هذه المشكلات ومحاولة إصلاحها لن يؤثر بالضرورة على مهارات التأقلم، فإن الطفل القلق في حاجة إلى الشعور بالراحة في المدرسة.



تجارب سلبية

* تصنيف رفض المدرسة - بدءا من رهاب المدرسة إلى الغياب - عملية معقدة وقد تغيرت عبر الزمن، ولذا فإن الخبراء يميلون إلى مناقشة السلوك عبر الدوافع.

ربما يتجنب الأطفال المدرسة لأنهم يحاولون تفادي مشاعر سلبية مثل القلق والاكتئاب، أو تجارب سلبية مثل الاختبارات أو علاقات اجتماعية مضطربة. من ناحية أخرى، ربما يجدون مغنما إيجابيا - المزيد من الرعاية من جانب الوالدين، والفرصة للعب ألعاب الفيديو طوال اليوم أو بالنسبة إلى الأولاد الأكبر الحصول على المتع غير المشروعة.

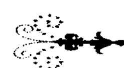
ويشير الخبراء إلى حدوث نوع من التداخل، فالأطفال الذين يتغيبون عن المدرسة لعدد من الأسباب التي تبدو أشبه بالتهرب من المدرسة ربما يصبحون قلقين إلى حد بعيد. والحقيقة أن التغيب عن الدراسة يزيد من الضغوط الدراسية والاجتماعية التي تنتظر عودة الطفل، وتنشأ دائرة خطرة كلما كنت غائبا، سيرغب فيها الطفل في الابتعاد عن المدرسة.

الفارق المهم هنا هو في الاستجابة، يقول كريستوفر كيرني، أستاذ ومدير التدريب السريري بقسم علم النفس في جامعة نيفادا بلاس فيغاس: «إذا كان لديك طفل قلق للغاية، ينبغي عليك استخدام الكثير من أساليب إدارة القلق، مثل زيادة الحوافز للذهاب إلى المدرسة والإشراف خارج المدرسة».

وإذا نظرنا إلى المدرسة على أنها محل عمل الأطفال، ثم أصبح الغياب مثل خط أحمر، فهذه إشارة إلى أن خطأ ما وقع في صحة الطفل أو الحياة النفسية للطفل، أو داخل العائلة أو في الحياة أو المدرسة ذاتها.

تشخيص الأعراض

* من بين مهام طبيب الأطفال، بالطبع، أن يتأكد من أن هذه الشكاوى النفسية الغامضة لا تشير فعليا إلى مرض لم يتم تشخيصه. فالغياب من المدرسة قد يكون دليلا على



الرعاية الطبية الرديئة، أو الإدارة غير الملائمة أو الأمراض المزمنة، مثل الربو.

تقول الدكتورة إيغر: «رفض المدرسة ليس تشخيصا، وليس اضطرابا، بل هو عرض»، لكنه عرض مهم له نتائج يمكن أن تكون خطرة، يجب أن تدفع الآباء - وأطباء الأطفال والمعلمين والأطباء النفسيين - إلى البحث عن وسائل للمساعدة.

وأضافت أنه يجب على أطباء الأطفال أن يسألوا: «هل هذه قضية أساسية حول حضور المدرسة يمكننا فقط التعامل معها، أو أنها مؤشر لاضطراب آخر مثل القلق والاكتئاب والنوم والشكاوى الجسدية؟».

لم يضطر مريضي إلى إعادة العام الدراسي، فقد وافقت المدرسة على تعويض بعض الوقت الذي تخلف فيه عن الدراسة. وحصل على التقييم التعليمي الذي يحتاج إليه، تبعه بعض التدخلات التربوية داخل الصف التي أحدثت اختلافا بارزا في قدرته على التعلم. وقد اقترحت الحصول على استشارة فردية للأب والأم، لكنها تخلفت عن الكثير من المواعيد، ورفضت.

لذا، فإن ما بدأ بظهور أعراض حلق ملتهب غامض وشكاوى السعال انتهى بقائمة من المهام الضرورية لقائمة طويلة من الشخصيات. يجب أن تتغير بيئة المدرسة، ويجب على الطفل أن يتعلم مهارات التأقلم الجديدة. وكذا، فإن على والدته الالتفات إلى الأمراض الثانوية، وعلى أطباء الأطفال أن يحترسوا في تقييمهم.



خوف الأطفال من الذهاب للمدرسة...
لا تخضعوا لرغباتهم !

بدأ العام الدراسي قبل بضعة أيام، وبالطبع كان هناك الآلاف من الأطفال الذين يذهبون إلى المدرسة للمرة الأولى، وكذلك هناك الآلاف انتقلوا من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة المتوسطة من الجنسين. مشكلة الخوف من المدرسة إحدى المشاكل التي تواجه كثيرا من الأسر وإن كان الأمر الآن أقل عن ذي قبل، أي قبل عشر أو حتى خمس سنوات.

مشكلة الخوف من الذهاب للمدرسة تبدأ عادة مع الأطفال الصغار دون مقدمات؛ فيفاجأ الأهل في الصباح، وقت الذهاب إلى المدرسة بالطفل يرفض الذهاب إلى المدرسة، ويشكو من آلام في البطن ويبكي وقد يحاول التقيؤ ويُلقي بنفسه على الأرض متلوياً من الألم الذي يدّعيه. هذه المشكلة تجعل الأهل يقعون في حيرة، فكثير من الأحيان يرضخ الأهل لمطلب الطفل ويتركونه يبقى في المنزل، وبعد أن يسمحوا له في البقاء في البيت، تذهب جميع الأعراض الجسدية التي كان يشكو منها الطفل؛ فيتوقف عن البكاء وتذهب آلام البطن أو الصداع وكل ما كان يدّعي بأنه يُعاني منه. هذه المشكلة تجعل الطفل يتمادى في هذا الأمر، ويُكرّر ما فعله في اليوم التالي مما يجعل الأهل يقعون في حيرةٍ في كيفية التعامل مع الطفل الذي يرفض الذهاب إلى المدرسة ويشعرون بأنهم في ورطة من عدم قدرة ابنهم على الذهاب إلى المدرسة مرةً آخرى.



حزن وخوف ما يلبثان أن يتبددا

رفض الذهاب إلى المدرسة يختلف عن الهروب من المدرسة؛ حيث ان الطلاب الذين يهربون من المدرسة يكونون عادةً يُعانون من مشاكل سلوكية في المدرسة وكذلك مستواهم الدراسي أدنى من مستوى الطلاب العاديين، بينما الطلاب الذين يُعانون من مشكلة رفض الذهاب إلى المدرسة يكون ذلك واضحاً للأهل وللمدرسة، وكذلك يكون مستواهم الدراسي جيداً ولا يُعانون من مشاكل سلوكية في المدرسة أو المنزل.

الخوف والقلق يكونان أكثر بين الطالبات مقارنةً بالطلبة

تحدث عادةً مشاكل رفض المدرسة في بداية الدراسة، خاصةً للطلاب المستجدين في المدرسة أو الطلبة الذين ينتقلون من مرحلة إلى مرحلة آخرى، مثل الانتقال من المرحلة الابتدائية إلى المرحلة المتوسطة. وعادة تكون هناك بعض المخاوف لدى الأطفال الذين يرفضون الذهاب إلى المدرسة مثل أن يكون لدى الطفل خوف على أحد والديه، مثل أن يخاف الطفل الافتراق عن والدته وأن يحدث مكروه لوالدته لو تركها وذهب إلى المدرسة، وهناك بعض الأطفال يخشون أن تموت الوالدة أو الوالد حين يكون هو في المدرسة. عوامل أخرى قد تكونَ أيضا سبباً في رفض الطفل الذهاب إلى المدرسة، مثل خوف الطفل من بعض التلاميذ المشاغبين أو من بعض المدرسين أو حتى من بعض الحيوانات، إذا كان في الطريق إلى المدرسة. مشكلة رفض الذهاب إلى المدرسة، ليست مشكلةً سهلة، فبعض الطلبة والطالبات يتوقفون عن الدراسة بشكل كامل ولا يعودون إلى المدرسة مرةً آخرى، ويُصعب حل المشكلة بالنسبة لهؤلاء. تقول إحدى المعلمات إن طالبة في المستوى الثالث ابتدائي توقفت عن الدراسة بشكلٍ كامل بسبب تهديد طالبة آخرى لها بضربها واستخدام العنف ضدها!. في مدارس الأولاد تكون المشكلة أكثر

انتشاراً نظراً لأن في بعض المدارس تتكون مجموعات عنيفة يقومون بالاعتداء على الطلاب الآخرين، وهذا قد يكون سبباً لرفض بعض الطلبة الذهاب إلى المدرسة.

[الخوف من الذهاب للمدرسة يبدأ عادة مع الأطفال الصغار دون مقدمات]

بوجهٍ عام فإن الخوف والقلق يكون أكثر بين الطالبات مقارنةً بالطلبة، كما يقول البروفيسور أيزك ماركس، أستاذ الطب النفسي في معهد الطب النفسي في جامعة لندن، وبذلك يكون هذا القلق والخوف من الذهاب إلى المدرسة عند الفتيات أكثر منه عند الفتيان. وهذا ما لاحظه أكثر العاملين في مجال التعليم، خاصةً في المرحلة الابتدائية والمتوسطة. وكلما تغيّب الطفل أو الطفلة عن المدرسة فترة أطول كلما صعُب عودة الطفلة أوالطفل إلى المدرسة.

كيفية التغّلب على مشكلة رفض الذهاب إلى المدرسة؟

مشكلة رفض الذهاب إلى المدرسة مشكلة تُعاني منها كثير من الأسر وكذلك المدارس، خاصةً في بداية العام الدراسي، حيث ان صعوبة هذه المشكلة قد تُصبح مزمنة ويتوقف الطفل أو الطفلة عن المدرسة بشكل نهائي، أو يُصبح تغيّبه مستمراً عن المدرسة بسبب قلة حيلة الأهل في التغلّب على هذه المشكلة، وفي كثير من الأحيان، خاصةً عند الأطفال الصغار يأتي الوالد أو الوالدة مع الطفل أوالطفلة إلى المدرسة تشجيعاً له على البقاء في المدرسة، وهذا قد يستمر لفترةٍ طويلة تصل إلى شهر أو أكثر!. وهذا يؤثر على حياة الأسرة، فالأب يضطر للتغيّب عن عمله والوالدة قد يكون لديها أطفال آخرون بحاجة لرعايتها وكذلك واجباتها المنزلية. حل مشكلة رفض الذهاب إلى المدرسة يكون بأن لا يخضع الأهل لابتزاز الطفل، فإذا رفض الطفل الذهاب إلى المدرسة يجب على والده أو والدته إجبار الطفل على الذهاب إلى المدرسة حتى لو كان يبكي ويرمي بنفسه على الأرض أو يشكو من آلام في بطنه أو صداع أو أي ألم



عضوي، فيجب أخذه إلى المدرسة وعدم السماح له بالغياب عن المدرسة. يقول البروفيسور أيزك ماركس عن تجربة شخصية له مع ابنه عندما كان طفلاً صغيراً ورفض أن يذهب إلى المدرسة فما كان من البروفيسور إلا أن حمله بالقوة وأخذه إلى المدرسة وأدخله الفصل الدراسي وهو يبكي ورفاقه في الفصل ينظرون له، فتركه وهو غاضب، ويبكي يُريد أن يذهب مع والده إلى المنزل إلا أن البروفيسور أبقاه في الفصل الدراسي وخرج وراقب من بعد ما يحدث، فإذا ابنه بعد فترة قصيرة من الزمن يكف عن البكاء وبعد فترة أخرى اندمج مع رفاقه في الفصل يشاركهم لعبهم وأنشطتهم ونسي المشاعر التي كان يشعر بها في المنزل وهكذا عاد إلى مدرسته دون تأخر عن أي يوم من الدراسة. وينصح البروفيسور أيزك ماركس أهل كل طفل أو طفلة يرفض أو ترفض الذهاب إلى المدرسة بأن لا يخضعوا لرغبات الطفل، ويُجبرون الطفل على الذهاب إلى المدرسة، لأن عدم ذهابه سوف يخلق المشكلة الصعبة في عودته مرةً آخرى للدراسة كما أشرنا في بداية المقال. إذا أعلن الطفل عن سبب معين في رفضه الذهاب إلى المدرسة، عندئذ يجب على الوالد أن يناقش هذا الأمر مع المدرسة ويقوم بالتعاون مع إدارة المدرسة والمعلمين بحل مشكلة الطالب الذي يرفض الذهاب إلى المدرسة بسبب هذه المشكلة.

بعض الأطفال يُعانون من مشاكل، يكون من أعراضها رفض الذهاب إلى المدرسة، مثل أن يكون يُعاني من اضطراب قلق شديد أو رُهاب شديد وربما في هذه الحالة يستدعي علاج المشكلة النفسية التي تمنع الطفل من الذهاب إلى المدرسة، وقد يحتاج الطفل لرؤية أشخاص متخصصين في العلاج النفسي وربما بحاجة لمراجعة طبيب نفسي متخصص في الطب النفسي للأطفال.

ادارة المدارس والمعلمون لهم دور في تبديد مخاوف الطلبة الجدد، والتعاون مع أولياء الطلبة الذين يُعانون من مشكلة رفض الذهاب إلى المدرسة، وأعتقد الآن بأن هذا الأمر



يحدث، وأحياناً قد لا يكون التعامل بشكلٍ صحيح، حيث ان المدرسة تسمح للطفل بالتغيّب إذا أبدى أي مشاكل في المدرسة مثل البكاء ورغبته في الذهاب إلى المنزل، ويُفترض أن المعلمين يُحاولون إبقاء الطفل في المدرسة وعدم السماح له بالذهاب إلى المنزل بل إبقاؤه في المدرسة لأن هذا يُساعد على التغّلب على مشكلة التغيّب عن المدرسة. إن هذه المشكلة يُمكن التغّلب عليها بالتعاون بين المدرسة والأهل وعدم تركها للتفاقم بإهمال إيجاد حل من بداية المشكلة لأن في ذلك تهديد لمستقبل الطفل أو الطفلة.



التعامل مع مشاكل الأطفال في المدرسة

تساهم الأم بدور أساسى فى نجاح طفلها فى المدرسة لأنها تساعده على الإحساس بمتعة قضاء الوقت فيها، وتساعده أيضا على التعامل مع المشكلات المختلفة المتعلقة بالدراسة والمدرسة. وغالبا ما تظهر مشاكل المدرسة فى الفترات الانتقالية والطفل مازال صغيرا. واعلمى أنه إذا كنت على دراية دائما بما يدور فى حياة طفلك فى المدرسة فإنك ستتمكنين من مساعدته على مواجهة أى مشاكل قد تظهر له. ضعى فى بالك أن علاقتك بحياة ابنك الدراسية وبمدرسته يجب أن تكون جيدة حتى لو لم يكن يواجه مشاكل، ويمكنك أن تنفذى مثل هذا الأمر بالتعرف على المسئولين والمعلمين داخل مدرسة طفلك حتى تتمكنى من التواصل معهم فى حالة حدوث أى مشكلة. واعلمى أنك إذا كنت منتبهة دائما لمدى تقدم طفلك الدراسى فإنك ستنتبهين فى حالة حدوث أى مشكلة أو أى تغيير.

ويمكنك أن تحاولى معرفة ما إذا كان طفلك يعانى من مشاكل فى المدرسة أم لا عن طريق بعض الخطوات والأفكار:

- تحدثى مع طفلك بصفة مستمرة عن المدرسة
- حاولى أن تراقبى الطريقة التى يتحدث بها طفلك عن المدرسة، فمثلا إذا كان الطفل يتحدث عن المدرسة بطريقة بها ملل أو عدم رغبة فى الكلام فهذا يعنى وجود خطب ما.
- يجب أن تكونى على دراية بما إذا كان الطفل يقوم بإنجاز الفروض والواجبات



المدرسية أم لا

- احرصى على مراقبة طفلك جيدا لملاحظة أى تغييرات سلوكية قد تطرأ عليه.
- عليك أن تعلمى أن التصرف بشأن أى مشاكل قد تواجه طفلك فى المدرسة من الأفضل أن يكون كعائلة لأنه بتلك الطريقة سيكون أكثر فاعلية.

حاولى أن توفرى لطفلك بيئة مناسبة فى المنزل وأن تقومى بتدعيمه ومساندته دائما، واحرصى دائما على أن تجعلى طفلك يرى أنك أنت والعائلة تقدرون قيمة العلم والدراسة مع الاهتمام الدائم بمتابعة مدى تقدم الطفل الدراسى ومدى إنجازه للفروض والواجبات المدرسية بالإضافة لمساعدته فى إنجازها.

إذا كان طفلك قد تغيب عن المدرسة كثيرا أو يحتاج للتغيب عن المدرسة فيمكنك أن تسألى معلمته عن كيفية مساعدته فى المنزل حتى لا يتأخر دراسيا عن زملائه. اجعلى طفلك يشعر أنك فخورة بمجهوداته ومحاولته بذل أقصى جهده فى المدرسة مع الحرص دائما على أن تحتفلى بإنجازاتاً وتقدم طفلك بغض النظر عن مستوى زملائه الدراسى. ولكى تضمنى دائما أن يمتلك الطفل الحافز للنجاح وبذل أقصى جهده فى المدرسة فعليك أن تبحثى له عن اهتمامات خارج الدراسة وفى مختلف المجالات.

يجب أن تعلمى أنه ليست كل مشاكل طفلك التى يواجهها فى المدرسة لها علاقة بالفعل أو مرتبطة بالمدرسة أو الدراسة. فأحيانا وكثيرا ما تلعب صحة طفلك النفسية، وعلاقاته الاجتماعية وصداقاته دورا مهما فى دراسته وتعليمه. واعلمى أيضا أنه بمرور الأيام فإن طفلك يبدأ فى الشعور بأنه كبر وأصبح أكثر استقلالا مما سيجعل من الصعب عليك مراقبته دائما من ناحية الدراسة والصداقات مع الوضع فى الاعتبار أن هناك بعض الأطفال الذين قد يشعرون بأنهم يريدون التحدث عن المشاكل التى تواجههم فى المدرسة وهناك آخرون قد يحتاجون لمزيد من المساعدة.



تتعدد الطرق التى يسىء الطفل من خلالها التصرف فى المدرسة ما بين الكلام داخل الفصل والعراك والشتائم ولكن فى الواقع فإن أسباب إساءة الطفل للتصرف تكون بسيطة. يجب عليك كأم أن تبحثى ما إذا كانت علاقة طفلك بمعلمته جيدة أم لا لأن هذا الأمر سيؤثر كثيرا على الطفل داخل الفصل. وكثيرا ما تكون مشاكل الطفل السلوكية فى المدرسة بسبب شعوره أن معلمته تكرهه، ولذلك فمن المهم جدا أن يشعر الطفل أنه محبوب ليتمكن من استيعاب ما يتلقاه داخل الفصل. ويمكنك كأم أن تلفتى نظر معلمة طفلك لشعوره بأنها لا تحبه ولكن إذا كان الطفل يقوم بإساءة التصرف دائما وأصبحت المعلمة لا تستطيع التعامل معه، فيمكنك أن تقومى بنقله لفصل آخر.



لماذا يكره الأطفال المدرسة؟

كانت وفاء مستغرقة في عملها بالمطبخ عندما وصل إلى أسماعها صوت أطفالها يقفزون ويصيحون مبتهجين، فسارعت إلى غرفة الجلوس لتعرف السبب، وكان مذيع النشرة الإخبارية قد أعلن للتو عن عطلة يوم الخميس القادم، وكم كانت سعادتهم عظيمة بهذه العطلة التي ستمتد إلى ثلاثة أيام متتالية، وبدأ الصغار بوضع مخططاتهم لقضاء عطلة ممتعة. والسؤال الآن لماذا يكره الأطفال المدرسة؟ هذا ما فكرت وفاء به، فتركت أطفالها يستغرقون في مناقشة خططهم، وراحت هي تستعرض الأسباب التي أدت إلى تلك المشاعر السلبية نحو المدرسة، وتجعل الأطفال يكرهون المدرسة.

الواجبات المنزلية

لا يريد الطفل بعد قضاء يوم دراسي طويل في الصف أن يعود إلى المنزل لمزيد من الدراسة، فهو يريد أن يلهو ويلعب ويمارس الأنشطة الترفيهية في المنزل. فحتى البالغين يرغبون بالاسترخاء بعد يوم عمل متعب وطويل، فعندما يعود الأطفال من المدرسة، يريدون لأنفسهم بعض الوقت لممارسة ما يحبونه من النشاطات

اليوم الدراسي الطويل

تختلف الأمور من مدرسة إلى أخرى، إلا أن اليوم الدراسي يتكون من ٥ – ٧ ساعات طويلة ويمكن أن يكون أطول في حالة وجود أنشطة مدرسية أخرى، وعندما يعود الطفل إلى المنزل، يكون مرهقا، ولذلك نجد معظم الأطفال ينتظرون يوم العطلة بفارغ الصبر.



عدم وجود حوافز

يشعر الأطفال بالملل من المدرسة لأنهم يتعلمون نفس الموضوعات، وخاصة إذا لم يكن المعلمون شخصيات محببة، قادرة على تجديد نفسها وأساليبها، أو لم يستخدموا أساليب تعليمية تعتمد على المشاركة، والتغيير، بل يعتمدوا أسلوب التلقين فكل ذلك يجعل من الصعب على الأطفال المشاركة والشعور بالحماس او الدافعية للتعلم.

شعور الطفل بأنه مستغرق

يشعر الأطفال أحيانا بأن هناك كثير من العمل ولا يوجد ما يكفي من الوقت للقيام به. لذلك يجب أن يقضي الأهل وقتا كافيا في التحدث مع الأطفال حول احتياجاتهم الخاصة ومشاعرهم بخصوص العبء الدراسي والمدرسة، فربما يحتاجون لبعض المساعدة في استيعاب المواد، أو يواجه بعضهم صعوبات معينة في المدرسة، ومن الضروري عدم تردد الأهل في الحديث مع معلميهم، ومناقشة مثل هذه المشكلات وإيجاد الحلول المناسبة.

عدم الانسجام في المدرسة

يشعر كثير من الأطفال بعد الالتحاق بمدرسة جديدة بعدم الانسجام وهذا ينتج عادة عن خطأ المعلمين أو الطلبة الآخرين، ويحتاج الطفل عند انضمامه إلى بيئة جديدة إلى التشجيع ليتمكن من إظهار طاقاته الأكاديمية والاجتماعية بتكوين صداقات جديدة، والانخراط في بعض النشاطات اللامنهجية، سواء في المدرسة أو ما بعد المدرسة، ليتعرف إلى زملاء جدد ويحس بأنه جزء من المجتمع الجديد.

الرتابة والملل

الأطفال بحاجة للإثارة. إنهم بحاجة إلى مبرر للانخراط في جو الصف، وعندما يشعر الطالب بأن الأمور تسير بشكل روتيني يتكرر كل يوم، وأن الواجبات لا تنتهي، فإنه يشعر



بالملل من الصف، وكل ما يتطلبه الأمر لحل الإشكال هو بعض الاهتمام من المعلم، أو لحظات قليلة إضافية منه مع الطالب.

الوقوع ضحية التنمر

إذا كان طفلك يخشى الذهاب إلى المدرسة، فمن الممكن أنه لا يشعر بالراحة والأمان أثناء وجوده فيها لذلك على الأهل التحدث إلى الطفل عن كل ما يزعجه، ومحاولة تعليمه الطرق الإيجابية للتعامل مع الآخرين، وكيف يواجه المشاكل في المدرسة، والتعاون معها لحل أي مشاكل يواجهها الطفل من المتنمرين ولا يستطيع حلها وحده.

المدرسة ليست ممتعة

المدرسة، حتى لو كان الطفل يلتقي بأصدقائه كل يوم، فهي ليست ممتعة من وجهة نظر الطفل، الذي يفضل أن يلعب في الخارج أو يقضي الوقت مع أسرته وأصدقائه، فعلى الأم مشاركة الطفل واجباته المنزلية، والعمل على الخروج بعد المدرسة كلما أمكن ذلك، وأن تظهر له الأم اهتمامها بما يجري معه في المدرسة والصف الدراسي.



أفضل طريقة
لتحبيب الأطفال في المدرسة

يفسر روجرز عالم النفس الشهير اشتياق الأطفال للدراسة وهم في مرحلة مبكرة من العمر إلى الميل الفطري نحو تحقيق الذات هذا الميل الفطري يعتبر المحرك الدافع لدى الأطفال لترك اللعب والتوجه نحو مقاعد الدراسة هذا الدافع هو الذي يمد البشر بهدف يسعون لتحقيقه لإشباع حاجة الذات إلى الرضا عن النفس وتقدير الذات والإحساس بتقدير الآخرين له حيث في المدرسة يشعر الطفل بأن له كيان مستقل عن أسرته إذا وجد المعلم المتمكن والإدارة الفاعلة ويصبح للطفل دافعين للتوجه نحو الدراسة بدلا من دافع واحد فبجانب الميل الفطري نحو تحقيق الذات يرغب في استمرار تقدير الآخرين له فمن الثابت أن تقدير الآخرين غير المشروط له أثر كبير في نفس الطفل

ويبدأ الطفل في هذه المرحلة يحب نفسه أكثر أو يكرهها بناء على الصورة التي يكونها عن نفسه بناء على تقييم الآخرين فإذا تلقى الفرد تقديرا إيجابيا من الأشخاص المهمين حوله بالنسبة له فسوف تنمو شخصيته بشكل سليم ومتوازن خلال مرحلة النمو فيرى روجرز أن الفرد مدفوعا بطبعه نحو أهداف إيجابية وفي ظل ظروف معقولة يستطيع فيها النمو والنضج بشكل معقول سيستطيع الطفل إظهار كافة إمكانياته وإطلاق طاقته الكامنة.

إذن ما الذي يدفع الطفل إلى تجاهل ذاته وكراهية المدرسة بعد فترة من الزمن ؟

تتعد أسباب كره المدرسة منها: نقص معدل ذكاء الطفل فقد تكون ما بين ٧٠ و ٩٠

وهؤلاء لا يجوز تسميتهم بالمتخلفين فهم يستطيعون الاندماج في المجتمع فبعض الأطفال يبدو طبيعيا ويتمتع بذكاء اجتماعي ولكنه يخفق في الدراسة والحفظ واعتبار هؤلاء الأطفال كسالى وتكليفهم بأعمال لا يستطيعون القيام بها يؤدي إلى شعورهم بالنقص وكراهية الناس.

تكوين مفهوم سلبي عن الذات فيعتقد بعض الطلاب أنه غير قادر على الاستيعاب أو الحفظ نتيجة الإحباط المتكرر من قبل الأسرة أو المدرسة.

الذكاء المفرط أيضا مشكلة يكره الطفل بسببها المدرسة إذا لم تتوفر أوجه النشاط المناسبة والكافية لاستيعاب قدرات وخيال الطفل الذكي فهو يشعر بالملل والضجر لسهولة الدروس بالنسبة له فلا يجد فيها ما يشد انتباهه ويبدأ في الشغب واللا مبالاة

الاستمرار على المناهج القديمة المعتمدة على الحفظ والتلقين الممل وعدم التوسع في نشر تجربة المناهج الجديدة رغم إثبات نجاحها منذ عشرات السنوات في الدول المتقدمة الأخرى.

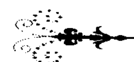
ويؤثر سلوك المعلم مع طلابه بدرجة كبيرة على تقبل الطلاب للمدرسة والاندماج في الجو الجديد لمن هم في الصفوف الأولية ومعاملته لهم فيعتبر المعلم هو أهم شخصية يقتدي بها الطالب ويتأثر بها.

عدم القدرة

عدم قدرة المعلم على توصيل المعلومات بشكل كاف يؤدي إلى عدم إتقان الطالب للمهارات الأساسية في المادة والملل من الدراسة.

اتجاهات الأسرة السلبية نحو المدرسة

فبعض الأسر تهتم بالتجارة والتركيز على الناحية الاقتصادية والتقليل من أهمية التعليم فيمتص أبنائهم هذه القيم أو عدم وجود الجو الأسري المناسب للمذاكرة للخلافات الأسرية أو الحرمان من الأم أو الأب.



عدم إدراك الأسرة لمشاكل الطفل الصحية

فبعض الأطفال يعاني من مشاكل في السمع أو النظر تؤثر على الطفل في متابعة الدروس لا تكتشفها الأسرة إلا بعد أن تكون أثرت على نفسية الطفل وعلى تحصيله الدراسي أيضا.

عدم الوعي بأهمية وجود هدف في حياة الطفل

على الآباء مسؤولية وضع هدف للطفل بالحوار والنقاش معه بحيث تكون هناك أهداف قصيرة المدى يستطيع تحقيقها ويشعر بنتائجها فيجتهد لتحقيق أهداف بعيدة المدى.

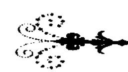
بداية مشاعر الكره تجاه المدرسة

تؤكد إحدى الدراسات أن كراهية الذهاب للمدرسة تظهر بالتدريج عند الكبار وفي سن المراهقة بينما تظهر فجأة عند الأطفال صغار السن مما يدل على حدوث صدمة مفاجأة أدت لكره الطفل للمدرسة وفي العادة تبدأ المشكلة بشكوى مبهمة من المدرسة بشكل عام أو مقاومة الذهاب للمدرسة ويذهب للمدرسة بالترهيب أو الترغيب وفي أحيان كثيرة يظهر رفض الذهاب للمدرسة على شكل أعراض صحية مثل فقدان الشهية والقيء والغثيان أو على شكل ألم في الرأس أو البطن ويلاحظ ظهور هذه الأعراض في الصباح قبل الذهاب للمدرسة أو أثناء التواجد في المدرسة كما تؤكد دراسات علمية أخرى بأن الأطفال الذين يرفضون الذهاب للمدرسة غالبا ما يأتون من أسر لها طابع العصبية والتوتر والقلق بينما الأطفال الذين يهربون من مدارسهم يأتون غالبا من أسر كبيرة العدد تكون فيها رعاية الوالدين شبة مفقودة



العلاج

يجب أن يعتمد العلاج على معرفة السبب الحقيقي وراء كره الطفل للمدرسة وفي الحالات المتقدمة لابد من التركيز على الصدمات النفسية التي حدثت بطرق التحليل والعلاج النفسي ومن المهم إيجاد علاقة بين الطفل والطبيب المعالج تقوم على الثقة والطبيب المعالج هو من يحدد الزمن الملائم لعودة الطفل للمدرسة حتى لا يعود مرغما وتزداد عقدته من المدرسة أما في الحالات البسيطة فيمكن للوالدين علاج المشكلة بالحوار مع الطفل والتعاون مع معلميه.



فن إيقاظ الطفل للذهاب إلى المدرسة

يرفض بعض الأطفال طوال العام الدراسي الاستيقاظ مبكرا وإذا استيقظوا فإنهم يرتدون ملابسهم ببطء ولا ينهون إفطارهم بسرعة حتى يلحقوا بموعد المدرسة ويصل الأمر ببعضهم إلى حد التظاهر بالمرض.

وتتساءل الأمهات عن دوافع هؤلاء الأطفال من وراء هذه التصرفات، والاحتمال الأكبر أن الدوافع وراء أساليب المماطلة هذه هو وجود صراعات مع زملائهم في المدرسة.

ويجب على الوالدين معرفة أسباب هذه الصراعات بدون تأنيب أو توبيخ، ويجب على الأم أن تتعلم فن إيقاظ طفلها والذي يتطلب إيقاظه قبل موعده بربع ساعة على الأقل حتى تتاح لها فرصة تدليله قليلا ثم تشجيعه على قص الأحلام التي رآها في منامه وتتابعه بعد ذلك وهو يرتدي ملابسه بنفسه لتنمي لديه روح الاستقلالية.

ويجب على الأم أن تعي أن استيقاظ الطفل مبكرا يعتبر مجهدا بالنسبة له لذا يجب مكافأته من وقت لآخر من خلال تقديم بعض الهدايا الصغيرة كتعويض له.

من جهتهم يرى علماء الطب النفسي، أن رفض الطفل الذهاب للمدرسة يطلق عليه في علم النفس قلق الانفصال، فالطفل عادة ما يشعر بالأمان وسط أهله، فالأم والأب يحيطانه بالرعاية الكاملة فيشعر بالخوف والقلق إذا ابتعد عنهما، وقلق الطفل كثيرا ما يعود إلى الأم، فالأم التي تشعر بأن لها دورا في الحياة وأن قيمتها أكثر من مجرد كونها أما، فإن طفلها لا يشعر عادة بالقلق من الانفصال عنها.



أما إذا كانت تشعر أنه هو الذي يمنحها الحق في الحياة والقيمة المعنوية في المجتمع وبدونه لا قيمة لها فإنها تتشبث به وتحرص على تواجده معها، وتقلق عليه إذا غاب عنها وتشعر وكأنه شيء مهم يقتطع منها ومثل هذا القلق والخوف ينتقل تلقائيا للابن الذي يشعر إذا ابتعد عنها أن مصدر الرعب اقترب منه فيبدأ في إظهار بعض الأعراض والأمراض التي من شأنها أن تساعده على البقاء في المنزل بالقرب منها وتشجيع الطفل على الذهاب إلى المدرسة لن يتحقق بالأوامر لأن الأوامر أو العتاب سيؤدي إلي زيادة إحساسه بالقلق، كما أن ارتباط العقاب بالدراسة يزيد خوفه ورعبه لذا يجب أن نبث الأمان في قلب الأم لينتقل للابن بالإضافة إلى ضرورة توفير أدوات الجذب في المدرسة عن طريق زيادة الألعاب والمساحات المخصصة للعب.

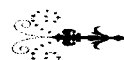
الاستيقاظ المبكر أول أيام المدرسة أكبر عقاب بالنسبة لطفلك، والنتيجة إما يستيقظ بصعوبة ويرتدي ملابسه ببطء أو يتظاهر بالمرض، ولكن لماذا يراود هذا الشعور طفلك ؟ هل يكره المدرسة والتعليم أم ماذا ؟

الحقيقة يا عزيزتي أنكِ لا تجيدين فن إيقاظ طفلك، هذا ما تؤكده الدكتورة مها عبد القادر أخصائية الطب النفسي، قائلة:يجب أن تتعلم الأم أولاً فن إيقاظ طفلها قبل موعد الخروج للمدرسة بساعة علي الأقل حتي تتاح لها فرصة تدليله قليلا ثم تشجيعه ومتابعته بعد ذلك وهو يرتدي ملابسه بنفسه وذلك لتنمي لديه روح الاستقلالية.

وتضيف أخصائية الطب النفسي، بحسب صحيفة "الأهرام": وأيضا يجب أن تعي الأم أن استيقاظ الطفل مبكرا مجهد، لذا يجب مكافأته من وقت لآخر من خلال تقديم بعض الهدايا الصغيرة له كتعويض عن هذا الإجهاد.

التشجيع بدلاً من العقاب

اعلمي أن تشجيع الطفل علي الذهاب إلي المدرسة لن يتحقق بالأوامر أو العقاب، لأن



هذا سيؤدي إلي زيادة إحساسه بالقلق، هذا ما تؤكده د.مها عبدالقادر، مشيرة إلى أن ارتباط العقاب بالدراسة يزيد خوف الطفل منها لذا يجب أن تتغلب الأم علي مخاوفها هي أولا من انفصال ابنها عنها أو احتمال تعرضه لأي أذي أو عقاب لينتقل هذا الإحساس بالطمأنينة إلي الابن، مع ضرورة توفير أدوات الجذب في المدرسة سواء كانت الألعاب أو المساحات المخصصة للعب أو كانت لممارسة الأنشطة الثقافية والترفيهية.

قلق الانفصال

أحياناً يكون تظاهر طفلك بالمرض ورفضه لـ ـهاب إلى المدرسة رغماً عن إرادته، فقد كشف أنه هناك علي الأقل من ٣٪ من الأطفال يرفضون الذهاب إلى المدرسة وذلك لأسباب خارجة عن إرادتهم مثل إصابتهم بمرض نفسي كاضطراب قلق الانفصال أو الاكتئاب أو مرض أحد الوالدين.

وتفيد الدكتورة منال القاضي أخصائية الطب النفسي أن الطالب في فترة المراهقة قد يمتنع المراهق عن الذهاب إلى المدرسة لتدهور مستواه الدراسي، أو لتعرضه للسخرية من قبل أقرانه أو الإهانة من قبل مدرسيه وأحيانا برفض الذهاب إلى المدرسة ليمارس أنشطة أكثر إثارة وغالبا ما يعاني في هذه الحالة من اضطراب المسلك أو يكون مدمنا للمخدرات.

كسل الأجازة

وتشير الدكتورة منال القاضي إلى أن رفض الذهاب إلى المدرسة غالبا ما يحدث في السنوات الدراسية الأولي من عمر الطفل أو عقب الأجازات المختلفة ويجب استشارة الطبيب إذا تجاوزت مدة امتناع الصغير عن الذهاب إلى المدرسة الأسبوع. ولكن قد تمتد هذه المشكلة إلى أكثر من ذلك وقد تصل إلى أشهر ويشكو أثناء ذلك من أعراض جسمانية عدة مثل آلام البطن والصداع والإجهاد وتعد معرفة السبب أولي الخطوات في طريق العلاج فالمشكلة قد تكون فردية خاصة بالصغير أو خارجية لا تخضع لإرادته.



مرض نفسي

وتوضح الدكتورة منال أنه من الممكن أن يكون الطفل مصابا بمرض جسدي مثل الربو.. الصرع.. السكري.. الأنيميا أو يعاني من مرض نفسي كالقلق والاكتئاب أو اضطراب ما بعد الصدمة أو تعرضه لضغوط مثل طلاق الوالدين أو وفاة أحدهما أو صعوبات التعلم.

أما المراهق الذي يرفض الذهاب إلى المدرسة فمن الممكن أن يكون مصابا باضطراب المسلك، أو يكون قد وقع فريسة للإدمان كعدم مواءمة البيئة المدرسية للنمو النفسي الصحيح للطفل مثل النقد، الشدة، وعدم قدرة المدرس علي التواصل مع الطفل وتوصيل المعلومة إليه بصورة سهلة كذلك تأخر نمو المهارات الاجتماعية للصغير وعدم قدرته علي الاندماج مع أقرانه وسخريتهم منه.

وتضيف الدكتورة منال - حسب ما ورد بصحيفة الجمهورية - أن هذا الإضراب يحدث في حالة عدم قدرة الأسرة علي رعاية الطفل بسبب إصابة الراعي للطفل بإعاقة أو مرض مزمن يحد من حركته أو لمعاناته من مرض عقلي يحد من قدرته علي الحكم الصحيح.

كذلك، في حالة الحماية الزائدة، للطفل، ومبالغة في الرعاية "سواء أكان من قبل الأم أو الأب أو كليهما" في تصور المخاطر التي قد تصيبه بذهابه إلى المدرسة مثل تعرضه للحوادث أو العنف، أما في فترة المراهقة فإن هذا الاضطراب يكون بسبب عدم رقابة الأسرة للمراهق، وكذلك تعاطي أحد الوالدين أو كليهما للمخدرات.

تعاون الأسرة والطبيب

تنصح الدكتورة منال القاضي بضرورة التعاون بين الأسرة والطبيب والمدرسة.

وكذلك بفهم طبيعة المرض ولذلك يجب أن يشرح الطبيب لأهل الصغير أن العودة إلى المدرسة قد تحتاج بعض الوقت وان المهم هو بدء العلاج.



* تقييم حالة الطفل أو المراهق النفسية ومعالجة القلق والاكتئاب والصدمة والادمان في حالة المراهق.

* التواصل مع هيئة التدريس في المدرسة لصالح الطفل كما يلي:

تقصير اليوم الدراسي والبدء بحضور الحصص التي يرتاح اليها الطفل أو المراهق.

* التقليل من الضغوط علي الطفل أو المراهق وتقليل الواجبات المدرسية.

* مناقشة الأسباب المدرسية التي أدت إلى حدوث هذا الاضطراب مثل القسوة والإهانة.

* تجنب أي تأنيب للصغير في البيت لأن هذا يصعب من عودته إلى المدرسة فقد أثبتت الدراسات أن التعنيف في حالة رفض الذهاب إلى المدرسة يؤدي إلى تدهور الصغير من الناحية الاجتماعية والتعليمية والنفسية.

* تحديد مخاوف الطفل حسب أولوياتها وبدء التعامل مع أقل هذه المخاوف أولا.



حقيبة طعام الطفل
للروضة والمدرسة؟

هناك نوعية مصنوعة من قماش قابل للغسيل او مثل الطربال..

أو المصنوعة من البلاستيك.. وهي الأفضل صحياً للطفل.. ولكن لابد من أن تكون سعتها مناسبة لحفظ وجبة الطفل وأن تحافظ على درجة حرارة الطعام كما هي لحين وقت تناولها..

لأن هناك مدة زمنية بين وقت إعداد الوجبة ووقت تناولها، فلا بد من وضع عدة نقاط في عين الاعتبار:

١) المحافظة على درجة حرارة الأطعمة والمشروبات حتى لا تتأثر بدرجة الحرارة الخارجية.

٢)عدم تثليج الماء والمشروبات كما هو شائع عند الكثير من الأمهات، بل وضعها في ترمس يحافظ على برودتها أو سخونتها.

٣)تفادي اللحوم مثل النكتس والمرتديلا والهمبرجر لأنها قد تكون وسط مناسب لتكاثر بكتريا التسمم الغذائي لو حدث أي تغير في درجة الحرارة، من جهة أخرى لا ينصح بتناولها في الصباح لأنها ثقيلة على معدة الطفل الصغيرة وربما تسبب عسر الهضم.

ولا ينصح باستعمال الحافظات الملونة لأن الألوان عبارة عن مواد كيميائية قد تتفاعل مع الطعام نفسه مما يضر بصحة الطفل!

فالحافظة الأنسب هي أن تكون شفافة وبعدة أحجام مختلفة حتى تفي بغرض نوع الطعام الموضوع فيها..

ولا يمنع من أن تكون مزينة ببعض الرسومات أو الشخصيات المحببة للأطفال من الخارج!



نصائح لتربية الأطفال في سن المدرسة

إكساب الأطفال طرق التعامل مع أقرانهم سواء في الأسرة أو الحضانة وهذا موضوع كبير بعض الشيء المهم به هو تعويد الطفل على الكرم مع أقرانه وعدم استعمال أسلوب الضرب كأسلوب للتفاهم

هناك بعض النقاط في التربية يجب علينا أن نعلمها ونلتزم بها في تربية الأطفال دون سن السادسة وهى:

١-عدم لطم وجه الطفل في هذه المرحلة بتاتا (فهذا يسبب له جبن وشخصية ضعيفة في المستقبل وينشأ إنسان جبانا يخاف من أي إنسان يلوح بيده في وجهه).

٢- عدم الصياح أي التحدث بصوت مرتفع جدا في وجوههم بمجرد فعل أي شيء خاطئ من وجهة نظر الوالدين(فهذا الأسلوب يجعل الطفل يتبع نفس الأسلوب في التعبير عن آرائه)

٣-عدم التعصب أمام الأطفال في أي موقف وعدم تكسير أي شيء بعصبيه بحجة الانفعال فهذا السلوك أيضا ينتقل إلى الطفل ويشعر أن تكسير الأشياء في الانفعال هو السبيل لهدوء الأعصاب)

٤-عدم تدخين الأب أو الأم أمام الأطفال وهذا بصرف النظر عن البيئة غير الصحية فان الطفل يبدأ في وضع أي شيء بفمه لتقليد الوالدين في التدخين.

٥- لا يجب إجهاد عضلة الكتابة في اليد قبل ٥ سنوات وهذا هو السن الذي تكتمل فيه نموها...أي لا يستعجل الوالدين الطفل في الكتابة قبل اكتمال هذه العضلات حتى لا

تجهد ولكن يسمح للطفل بالتلوين والشخبطة والرسم ولكن لا يمكنه التحكم في الخطوط وإظهارها بمظهر المبدعين حيث انه لن يستطيع التحكم بعد.

٦-لابد من إعطاء الطفل فرصه ليجرب أن يأكل بنفسه حتى لو احدث مشاكل في المرات الأولى ولكن بتوجيهات بسيطة بدون انفعال وبتوفير الأدوات التي لا تكسر وعوامل الأمان له.

٧-لا ننسى العادات الصحية السليمة منها غسيل الأسنان والأكل باليد اليمنى والاهتمام بالشعر والعناية به وغسيل اليدين قبل الأكل، هذا إلى جانب عادات النظام مثل الاهتمام بالملابس وتنظيمها، المكتب وتنظيمه. السرير وتنظيمه الخ

٨-إكساب الأطفال طرق التعامل مع أقرانهم سواء في الأسرة أو الحضانة وهذا موضوع كبير بعض الشيء المهم به هو تعويد الطفل على الكرم مع أقرانه وعدم استعمال أسلوب الضرب كأسلوب للتفاهم بينهم.

٩-الحرص على الحكايات قبل النوم وتختار بعناية بالغة وتستبعد القصص التي تعتمد على الثعلب المكار وما يفعله لان هذا يسبب خوف للأطفال من البيئة المحيطة بل يجب أن تكون القصص مغزاها حب الناس للناس ومساعدتهم والرفق بالحيوان والطاعة لله...الخ.

١٠- يعطى الطفل فرصة لتكوين شخصيته في بعض الأمور مثل شراء بعض ما يختار من احتياجاته من الملابس أو الحلوى وهذا تحت أشراف الوالدين كما يكون شخصيته أيضا عند اصطحاب والديه له في زياراتهم للأقارب وإعطائه فرصه للتحدث وعدم الحجر على تصرفاته بل توجيهه بمفرده بدون تعنيفه.



كيف يتكيف الأطفال مع الحياة المدرسية بشكل طبيعي؟

تمهيد:

في بداية كل عام دراسي جديد تتكرر صور الأطفال الباكين المتعلقين بذويهم على أبواب المدارس، فهم يودعون حياتهم السابقة المليئة باللهو واللعب لينتقلوا إلى عالم ملؤه الانضباط والنظام والعمل الجاد، مما يقلب حياتهم رأسا على عقب، ثم يبدأون بالتكيف مع هذا العالم كما تقتضي طبيعة الأمور، ويلاقي هذا التكيف معوقات مختلفة، فمنهم من يظل متحسرا على الأيام الخوالي، ومنهم من لا يناسبه الانضباط والنظام، ومنهم من تأسره الإشاعات المختلفة حول ما ينتظره من ضرب وشجار وإساءات، لكن القسم الأعظم من هؤلاء يتخلص تدريجيا من تلك الأفكار والهواجس وينتظم في سلك الحياة المدرسية.

لكن الأمور قد لا تجري بهذه المرونة، فبعض الأطفال يبدي خوفا يتجاوز الحد المقبول المشاهد عند أقرانه، فتراه مصفرا مضطربا لا يكاد ينبس ببنت شفة... ينفجر بالبكاء عند أول موقف مع المعلم... يبحث عن أي سبب لكي يذهب إلى البيت... وفي البيت يصر على والديه بأن يرافقاه إلى المدرسة... هذا عدا عن تكرر حالات التقيؤ والغثيان التي تصيبه بكثرة، مما يقلق والديه فيستعينان بالطبيب الذي يقف حائرا أمام حالة كهذه لا يجد فيها سببا مرضيا واضحا يقدمه لشرح حالته الصحية. هذه الحالة تعرف بـ (رهاب المدرسة) الذي يدخل ضمن زمرة (الرهاب) وهو حالة مرضية يستولي فيها الخوف الشديد على الإنسان ويخضعه لسلطته بشكل لا إرادي فلا يقترب مما يخافه رغم حاجته إليه.



★ أعراض رهاب المدرسة:

تتنوع وتختلف أعراض رهاب المدرسة بتنوع بيئة الأطفال ونسيجه الاجتماعي، ويمكن أن نوجز هذه الأعراض بالآتي:

اضطرابات هضمية: فقدان الشهية، تقيؤ، غثيان، آلام بطنية، حرقة في المعدة، سوء هضم...

اضطرابات عصبية: أرق، آلام في الرأس والأذن، بكاء شديد، حدة المزاج، توتر عصبي، اختلاجات...

ولهذه الأعراض أثر كبير جدا على حياة الطفل فتحوله إلى طفل مشاكس كثير الهروب من المدرسة، عديم التواصل مع أقرانه، عدواني مع والديه. ولعل أكثر ما يلجأ إليه في سبيل التخلص من المدرسة هو ادعاء المرض، ليقنع والديه بأن المدرسة تعرضه للخطر وعليهما أن يبقياه بعيدا عنها حماية له، وهنا على الوالدين أن يراقباه بدقة، فقد يكون مريضا حقا مما يؤدي إلى تفاقم حالته عند عدم المعالجة. وتكمن المشكلة الكبرى في أن والديه وإن تمكنا من إرساله إلى المدرسة فسيكون وجوده فيها كعدمه، إذ تراه شارد الذهن، مصفر اللون، يعد الثواني والدقائق التي تفصله عن نهاية الدوام.

★ مراحل الإصابة برهاب المدرسة:

يتنقل المصاب برهاب المدرسة في أربع مراحل:

- مرحلة الاضطراب الناشئة عن الفراق
- مرحلة الامتناع عن الذهاب إلى المدرسة
- مرحلة الاضطراب النفسي
- مرحلة الألم والتقيؤ والغثيان

ويجب عدم إهمال الطفل حتى يستكمل المراحل السابقة بل يجب الانتباه بسرعة



ومباشرة العلاج قبل تفاقم الحالة وترسخها لتمتد إلى مراحل دراسية متقدمة مما يؤثر سلبا على مستقبله.

★ التفسير العلمي:

كما هو الحال في معظم الاضطرابات النفسية تختلف وجهات نظر العلماء في إعطاء تفسير علمي لرهاب المدرسة...

فمنهم من قال: إن منشأ هذه الحالة هو الخوف المكبوت، والذي تعبر عنه النفس بأفعال غير مباشرة، كالتقيؤ الذي يحل محل الكلام والإفصاح عن مكنونات النفس...

ومنهم من يعتقد مثل (لانغ) أن أساس الحالة يأتي من الإجبار والضغط الذي يمارسه الأهل إضافة إلى الشدة التي تمارسها المدرسة في محاولة إجبار الطفل على القبول بالواقع الجديد...

ومنهم من رأى أن السبب هو انفصال الطفل عن أمه...

أما التمارض المصاحب للحالة فيرى البعض أنه إحساس بألم الدروس وثقلها على الطفل، ويتبدى هذا الألم على شكل الآلام الجسدية التي ذكرت في ما سبق

★ الوجود الفعلي لهذه الحالة في المجتمع:

تبين الإحصائيات أن رهاب المدرسة ينتشر في السنوات الدراسية الأولى بشكل لا تخطئه العين (٥٪)، ثم تبدأ نسبة الإصابة بالانخفاض حتى تكاد تنعدم في الصفوف السنوات الدراسية المتقدمة (١, ٠-٢٪)، ولا يتساوى الأمر بين الجنسين فالإناث أكثر إصابة ويلاحظ الأمر عندهن بوضوح في الفئة العمرية (١١-١٢ سنة)، ويشاهد لدى الكبار عند الجنود خاصة الذين يتهربون من أداء الخدمة العسكرية. وتجب الإشارة إلى أن بعض المصابين يعاني بالأصل من اضطرابات عصبية سابقة (حوالي ٣٪). وينتمي أغلب المصابين إلى أسر فقيرة، كبيرة العدد، متدنية المستوى الثقافي والتربوي، ومن دراسة شخصياتهم يتبين بأنهم شديدو التعلق بأمهاتهم، كثيرو الخجل، لا يحسون بقدراتهم الحقيقية تكبرا أو تذللا،



متخلفون جسديا أو نفسيا، متذمرون من الآداب العامة، غرباء لا صاحب لهم في المدرسة.

ودلت الدراسات على أن أغلب آباء هؤلاء من النوع الهادئ الذي يحبس أبناءه عن الخروج كي لا يصيبهم أي مكروه محتمل، بينما تكون معظم الأمهات من النوع المتسلط المضطرب، أو مصابات بمرض عاطفي، أو يعانين من الخوف والحزن الدائم (حوالي ١٢٪).

★ الجذور النفسية للحالة:

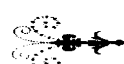
لا ينبعث رهاب المدرسة في النفس من العدم بل ينمو على جذور بعض الاعتقادات والعادات التي نشأ عليها الطفل والتي لا تتعلق بالمدرسة بشكل مباشر، ومن هذه الجذور النفسية نذكر:

- الخوف من الفشل
- الخشية من فراق الوالدين وفقدان الأحبة
- القلق من العقاب
- التدليل المفرط
- الميل للهروب من تحمل المسؤولية
- الإحساس بالضعف وعدم القدرة على التعبير

العوامل المباشرة لنشوء الحالة:

تحتاج الجذور النفسية السابقة إلى عوامل مباشرة لكي تفعل فعلها وتدفع بالحالة إلى الظهور، وهذه العوامل أساسية في هذا المجال، لأن الجذور النفسية السابقة قد يشترك بها الكثير من الأطفال لكننا لا نلاحظ حدوث الحالة لديهم، وتبين النقاط التالية بعضا من هذه العوامل:

- وجود عاهة جسدية ظاهرة تعرض الطفل للانتقاص: قصر القامة، تشوه أحد



ملامح الوجه، مرض جلدي...

- الاضطرابات المستمرة في البيت: شجار الوالدين، مشاكل أخوية...
- غياب أحد الوالدين
- سوء تعامل المعلم مع التلاميذ في الأيام الأولى
- كثرة الواجبات المدرسية وصعوبتها
- تعرضه للضرب من رفاقه
- ولادة طفل جديد، وفقدانه لموقعه السابق كطفل الأسرة المدلل

المخاطر الناجمة عن تفاقم الحالة:

إن عدم المبالاة بالأطفال المصابين بهذه الحالة يؤدي إلى تفاقمها لتترك بصماتها الواضحة على شخصية الطفل وسلوكه فيكتسب جملة من الصفات نوجزها بالآتي:

- سوء الشخصية: مخادع، متصنع، متملق، مغرور، مرائي، كذاب...
- التعود على التمارض لحل مشاكله وهذا يؤدي إلى أمراض نفسية خطيرة
- الخوف المزمن مما يؤدي إلى عدم الاستقرار
- التفنن في التحايل لإعفائه من الذهاب إلى المدرسة
- **التخلف الدراسي**
- **إقناع نفسه بأنه فرد ضعيف في المجتمع**
- **الكسل الدائم**

★ كيف نعامل الطفل المصاب برهاب المدرسة؟

إن تلك المخاطر الناجمة عن تفاقم رهاب المدرسة وعدم علاجه تطرح بقوة ضرورة البدء بالإجراءات المناسبة لإيقاف الحالة عند حدها والبدء بالعلاج، ومن أجل ذلك ينصح



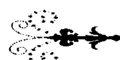
المختصون باتباع الإجراءات التالية:

على نطاق البيت:

- التودد للطفل، وإشعاره بأنه فرد مهم ومحبوب في الأسرة، وأنه يجب أن يرفع رأس أسرته بنجاحه دراسيا
- متابعة شؤونه وحل مشاكله قبل أن تدخله مسارات القلق والخوف
- إشاعة جو من الصراحة في البيت، مما يحرضه على طرح آرائه ومشاكله دون خوف
- تشجيعه على اقتحام الصعاب ومواجهتها بالاعتماد على نفسه
- عدم استعمال أسلوب التوعد بالعقاب في حالة فشله في الامتحان، وتعويده على تلقي الصدمات بروح عالية
- استعمال أسلوب التشويق والتحفيز لإزالة تحسسه من الذهاب إلى المدرسة
- متابعة شؤونه المدرسية
- سرد القصص المتعلقة بحياة أبويه المدرسية وما اعترضهم من مشاكل وكيف عالجوها حينذاك
- إشعاره بأنه يتحسن في معالجة مشاكله وشؤونه، وتشجيعه على تحسين وسائله في هذا المجال

على نطاق العلاقة بين البيت والمدرسة:

- **عدم إعطاء الأغذية صعبة الهضم قبل الذهاب للمدرسة حتى لا يصاب بالتقيؤ والغثيان**
- **التكلم معه عن فوائد المدرسة وما يصادفه فيها من إيجابيات وكل ما يمكن أن يشوقه إليها**
- **الحضور إلى المدرسة والتكلم مع المعلم - أمام الطفل- حول شوقه إلى المدرسة**



وتفانيه في الدراسة

- تعميق العلاقة بين البيت والمدرسة بحضور مجالس أولياء الأمور، ودعوة المعلم إلى البيت، و... حتى تنشأ علاقة استئناس بين الطفل والمدرسة

على نطاق المدرسة والمعلم:

يجب أن يكون معلم الصف الأول مهيئا ومدربا على استقبال الحالات النفسية وتدبيرها بما يحقق الجو المناسب للتخلص منها:

- الاستقبال الجيد للطفل واحترامه
- إشاعة جو المحبة والعطف في المدرسة
- طرح ضوابط المدرسة ومقرراتها بشكل يجعلها مشابهة لظروف البيت
- الإرشاد عند الحاجة، والتشجيع وقت الأداء
- عدم استعمال الضرب والتوبيخ والتعنيف، ومحاولة إضحاكه دوما
- الاستماع إلى مشاكل الطفل واستيضاحه عنها
- السعي إلى معرفة مواهبه وإمكاناته وتشويقه للنجاح
- مراقبة شؤونه الخاصة عن بعد، ومساعدته في ما يحتاج (تنقلاته، نظافته)
- إشراكه في شؤون المدرسة من خلال إسناد مسؤوليات بسيطة إليه
- عدم التشدد في مطالبته بالواجبات في السنين الأولى

ماذا نفعل إذا ترك الطفل المدرسة؟

قد لا تفلح الإجراءات السابقة في كبح الحالة عند حدها، فيحزم الطفل أمره ويقرر ترك المدرسة نهائيا مدعيا المرض، وهنا يجب على الوالدين الانتباه جيدا إلى تصرفاتهم والتعامل معه بحكمة وروية على ضوء الوصايا التالية:

- يجب أن يعاملوه كمريض حقيقي، فيرقد في السرير كالمرضى، ويتناول طعاما بسيطا ويمنع من ممارسة فعاليات البيت التي اعتاد عليها قبل دخوله المدرسة، ويمنع من اللعب مع إخوته بحجة وقايتهم من العدوى، فيخرج الطفل بنتيجة هي أن ادعاءه المرض لم يكسبه شيئا.

- إبلاغ المدرسة بما حصل كي يشاركوا في إصلاحه مما يحول دون أن ينصدم الطفل عند عودته إلى المدرسة.

- إشعار الطفل بأنه قصر في حقّ نفسه، وأنه فرط بالمدرسة في مقابل البيت، أي أنه فرط بمكان مليء باللعب والسعادة والحركة مقابل مكان بارد مظلم جاف.

- وبالإضافة إلى ما سبق يمكن اتباع بعض الإجراءات الجانبية التي تكمل المخطط العام للعلاج، ومنها مثلا:

- استعمال الأدوية ذات المذاق المر في العلاج لتنفيره من المرض.
- إشعاره بأن المرض قد أخره عن التحصيل العلمي.
- عدم الاهتمام بالمرض عند تكراره، وضرورة تربيته على الاعتماد على نفسه في تدبير شؤونه الخاصة.
- إفهامه بأنه مهما فعل فلا مكان له إلا في المدرسة، فعليه أن يجرب طريقا آخر للتغلب على مخاوفه
- الذهاب معه إلى المدرسة، وإعطاؤه جرعات من التشجيع أثناء الطريق.
- عدم ممارسة الضغط أو مقاطعة الطفل، فهذان الأمران لهما آثارهما السلبية.
- وضعه وجها لوجه أمام مستقبله، فهو سيصبح كبيرا ذات يوم ويذهب إلى المدرسة وحده كما يفعل الكبار.
- الجدية في معاملته، وعدم التأخر في إرساله إلى المدرسة.



كما يجب الامتناع عن بعض المحظورات التي تؤدي إلى تفاقم الحالة عند عدم تجنبها، ونذكر منها على سبيل المثال:

- اللامبالاة بحال الطفل.

- التكلم أمام الطفل عن مصاعب المدرسة والمشاكل التي تعاني منها وما يحدث فيها من ضرب وعقوبات مختلفة.

- الكلام عن الدوام المدرسي أثناء العطلة.

- الإشفاق الزائد على الطفل.

- إفهامه بأن مرضه ناتج عن الخوف من المدرسة.

- الإلحاح عليه بالذهاب إلى المدرسة، وتهديده بالضرب إن لم يفعل.

- كثرة التوصية عليه في المدرسة، لأن ذلك يولد حالة من عدم الشعور بالأمان.

- السخرية والتحقير والاستهزاء.

★ نصيحة أخيرة:

(درهم وقاية خير من قنطار علاج)، وأفضل أساليب الوقاية أن لا نجعل الطفل يدخل إلى المدرسة بشكل مباشر وفجائي، بل على الأسرة أن تكيف مسار حياة ابنها بحيث يسير إلى المدرسة منذ نعومة أظفاره، كأن تدخله إلى الروضات والحضانات، أو تزرع فيه حب مهنة ما تتطلب دخول المدرسة، أو تعرفه بشكل تدريجي على نشاطات المدرسة وطريقة سير الحياة فيها. إن هذه الإجراءات البسيطة توفر على الأسرة ما قد يتعرض له ابنها من حالة (رهاب المدرسة) التي - إن لم تعالج- تؤدي إلى ضياع مستقبله وتحويله إلى فرد منبوذ اجتماعيا لا يجد له موضعا في هذا العالم المتقدم يوما بعد يوم.

مشاكل واضطرابات التعلم في المدرسة عند الطفل

بشكلٍ عام، كل طفل لديه مشكلة في المدرسة قد يكون لديه مشكلة في التعلم، وهذا لا يعني بالضرورة أنه قليل الذكاء، بل يعني أن لديه صعوبة في التعلم في مادةٍ أو مقررٍ ما، وفشل الطفل أو تأخره الدراسي قد يجعل كلاً من الطفل ووالديه يشعرون بالخيبة والسخط، وأحياناً قد تكون صعوبة التعلم بحد ذاتها أساساً لبعض المشاكل السلوكية عند الطفل مثل نوبات الغضب عند الطفل أو كثرة الحركة ونقص الانتباه، ويتحسن اضطراب السلوك بمجرد معالجة مشكلة التعلم.

ما هو المقصود بصعوبات التعلم عند الطفل والمراهق ؟

يكون لدى الطفل صعوبة في التعلم عندما تكون قدرته على القراءة، أو قدرته على حل تمارين الرياضيات، أو قدرته على الكتابة، تحت المستوى المطلوب بالنسبة لعمره وصفه ومستوى الذكاء عنده، فقد تكون صعوبة التعلم في واحدة أو أكثر من هذه المهام.

هل هي حالة منتشرة ؟

يقدر أن ٥ الى ١٥ ٪ من الطلاب يكون لديهم صعوبة تعلم في مرحلة ما من الدراسة.

ما هي أسباب صعوبات التعلم ؟

يعتقد أن سبب صعوبات التعلم عند الطفل تنجم عن خلل في الجهاز العصبي في آلية تلقي الطفل للمعلومات، أو في آلية المعالجة والإيصال لهذه المعلومات، ويكون بعض الأطفال المصابين بصعوبات التعلم مصابين بحالة فرط الحركة ونقص التركيز أيضاً.



ما هو انعكاس هذه الصعوبات على الطفل والمراهق ؟

قد يصبح الطلاب نتيجة لذلك عصبياً وقلقاً وقد يكره المدرسة أو المادة التي يعاني من صعوبة فيها، ومع استمرار الحالة حتى سن المراهقة قد يصاب المراهق بالخيبة والفشل وقد يتصرف تصرفات غريبة وسيئة لأنه يُفضل أن يقال عنه انه طالبٌ سيء على أن يوصف بالغبي !، وقد يتغيب ويتهرب من المدرسة وقد تتطور لديه مشاكل سلوكية.

كيف تشخص الحالة ؟

أول ما يلاحظ الحالة المدرسين في المدرسة أو الوالدين في المنزل، ويكون الطفل ذكياً عادةً ويحاول في البدء التغلب على المشكلة لوحده ولكنه غالباً ما يفشل في ذلك، وعلى الوالدين في المنزل أو المدرسين في المدرسة تمييز العلامات التالية التي قد تكون المؤشر الأول لوجود صعوبة التعلم عند الطفل:

- صعوبة إتباع الطفل للتعليمات
- صعوبة تذكر ما قد طلب منه للتو
- الفشل في إتقان القراءة أو الكتابة أو الرياضيات أو الفشل الدراسي بشكلٍ عام
- صعوبة التمييز ما بين اليسار واليمين: كأن لا يميز ٢٥ من ٥٢ أو كلمة: طب من كلمة: بط
- فقدان الطفل للتناسق الحركي أثناء المشي أو الرياضة أو النشاطات البسيطة كمسك القلم بطريقة صحيحة
- إذا كان الطفل لا يهتم أين يضع كتبه أو دفاتره
- عدم قدرة الطفل على فهم مفاهيم الوقت: كأن يخلط ما بين: البارحة و: اليوم أو: غداً.
- يؤكد تشخيص الحالة بفحص الطفل من قبل خبير نفسي متخصص في صعوبات



التعلم، ويجب أن يكون التشخيص والعلاج مبكرين لتفادي تأخر التحصيل الدراسي عند الطفل.

ما هو العلاج ؟

يجب أن يكون العلاج مبكراً، وإلا فالحالة ستتفاقم مثل كرة الثلج، فالطفل الذي كان لديه صعوبة في تعلم كيفية جمع الأعداد في الرياضيات في المرحلة الابتدائية، ستتطور لديه صعوبة في تعلم مادة الجبر في المرحلة الثانوية، ومع محاولات الطفل تجاوز هذه الصعوبات لوحده دون أن تكتشف الحالة، سيصل لمرحلة التعب والتذمر والنفور، وقد يصاب باضطرابات عاطفية ونقص الثقة بالنفس نتيجة فشل محاولاته المتكررة. وتحتاج الحالة لتقييمٍ شاملٍ من قبل خبير في هذه الحالات، كخبير علم النفس أو مشاكل التعلم، الذي سيجري اختبارات خاصة للطفل. وبعد هذا التقييم سيتحدث هذا الخبير الى كلٍ من الوالدين والمدرسين عن حالة الطفل وسيضع بالتعاون معهم خطة العلاج التي قد تشمل تغييرات خاصة في وضع الطفل في المدرسة، ومعالجة لغوية تثقيفية خاصة.



كيفية التعامل مع
الطفل المشاغب في المدرسة

السؤال ابني الكبير ٩ سنوات في الصف الثالث الابتدائي لا يهتم بدروسه ومشاغب في الفصل حتى أنه فصل من المدرسة السابقة بسبب شغبه عندما كان في المرحلة التمهيدية علما بأن والدته تراجع معه الدروس بانتظام مدرساته يشتكين من إزعاجه الدائم.

هل أعرضه على طبيب نفساني أم ما هو الحل ؟

الجواب: بسم الله والحمد لله والصلاة والسلام على رسول الله وبعد.

من الجميل والجيد أن نهتم بأبنائنا منذ صغرهم ونتعرف على إمكانياتهم وقدراتهم ورغباتهم واحتياجاتهم حتى يسهل علينا تربيتهم وفق ما طبعهم الله به من إمكانيات وقدرات ورغبات ونحن في هذه الحالة ننصح بما يلي:

١- لا يمنع أن يعرض هذا الابن على الطبيب ولو من باب الاطمئنان عليه وعلى صحته وسلامة حواسه وقدراته المختلفة.

٢- عادة تعديل السلوك لا يكون بين عشية وضحاها بل إنه يحتاج إلى وقت وجهد ومثابرة على الطفل

٣- نستعين بالمرشد الطلابي في المدرسة ومعلمي الطالب ولا نأخذ بكلامهم أنه مشاغب يؤذي زملاءه بل نطلب منهم ملاحظته ودراسة حالته وتألفه ومحاولة كسبه وإشعاره بالحب والعطف من الجميع.

٤- التعرف هل لدى الطالب فرط حركه - أم عدوانيه أم.....إلخ فإذا حددنا مشكلته



سهل حلها بالاستعانه بالمختصين في هذا الجانب

٥- محاولة تعزيز ثقته بنفسه وإشعاره بحبنا له وعطفنا عليه وعدم ضربه وتوبيخه باستمرار وإعطاءه الفرصة في المنزل للعب واللهو وتفريغ طاقته ولا بأس بإشراكه في نادي رياضي مع متابعتنا له.

٦- محاولة توجيهه للسلوك السليم الصحيح وضرب أمثلة له وقدوات سواء من حياة الرسول صلى الله عليه وسلم أم من حياة السلف أم ممن في العصر الحاضر على أن لا يضرب له الأمثلة بأقرانه ومن هم حوله من زملائه وأقاربه

٧- محاولة إشغاله بأعمال مفيدة ونافعة له ولا بأس أن تكون حركية ما أمكن ذلك

٨- التأكيد على إشعاره بالاحترام والتقدير والبعد عن التوبيخ والضرب والصبر على المشكلات التي يسببها مع شيء من التوجيه وعدم التحرج من ذلك فالناس لديهم أطفال كما لدينا أطفال.

٩- التواصل مع المدرسة لمتابعته باستمرار أولاً بأول والبحث عن معلم يحبه هذا الطالب ويحترمه حتى يكون متابع وموجه له في المدرسه -١٠ الدعاء له بالصلاح والهدايه والتوفيق من الله العلي القدير } وصلى الله وسلم على محمد



حلول لمشاكل النوم
عند الأطفال في المدرسة

النوم حاجة أساسية للطفل بشكل عام لكن متى وأين وكيف ينام الأطفال؟

أسئلة يجب أن تعرف كل أم إجابتها. متى يجب أن ينام الطفل؟ يجب أن ينام الطفل في المساء ويستيقظ بعد طلوع الشمس ولا بد من أخذ كفايته من النوم

لأنه يحتاج لها أكثر من حاجتنا، فالطفل الوليد يكون بحاجة إلى ساعات تزيد عن العشرين ساعة يومياً، بينما تتناقص هذه الحاجة يوماً بعد يوم وشهراً بعد شهر لتصبح عشر ساعات من النوم للطفل في سن الروضة.

مثلا، الطفل الذي ينام الساعة ١٢ ليلاً لن يستطيع أن يستيقظ الساعة السابعة صباحاً لأنه يكون حينها بحاجة للمزيد من النوم. كذلك عندما تكون هناك فترتان للنوم واحدة قصيرة للقيلولة ظهراً وأخرى طويلة ليلاً لا بد أن تكون ساعات القيلولة قصيرة فالطفل الذي نام الساعة الخامسة عصراً واستيقظ الساعة السابعة أو الثامنة،لن يستطيع حتماً النوم مرة ثانية قبل الثانية عشر ليلاً أو بعدها بعض الأحيان.

★ مشاكل النوم:

بالنسبة للأولاد الذين لديهم مشكلة في عدم النوم فلا بد من مراقبة طعامهم وشرابهم وخاصة قبيل المساء حيث لا بد من إبعادهم عن المنبهات وخاصة الشاي والشيوكولا، والمنبهات واستبدالها بأطعمة مهدئة كاللبن والتمر.

كما أن استشارة الطبيب في الحالات المستعصية أمر مفيد للغاية، إن سهر الطفل يحمل أضراراً

كثيرة بالنسبة للطفل صحية منها أو أخلاقية، فالفيديو أو التليفزيون أو حتى الحديث الذي يدور بين الكبار، كثير منه يجب أن يكون بعيداً عن مسمع الأطفال حفاظاً على براءة تفكير الطفل وأخلاقه.

لماذا لا ينال الطفل القسط الكافي من النوم في بيته وفي ظروف صحية من سرير مريح وتهوية وتدفئة مناسبتين ولباس خاص بالنوم؟

إن العلة تكمن في عدم تنظيم وقت نوم الطفل، وإن الأطفال الذين أخذوا القسط الكافي من النوم في البيت يكونون جاهزون للتلقي والتقبل لكل ما يعطى إليهم من خبرات ومعلومات وتوجيهات وأنشطة متنوعة.

هذا بالنسبة للأطفال العاديين مع معلمين أو معلمات عاديات إلا أنه يمكن أن نجد طفلاً ينام في البيت عشر ساعات ثم يأتي ليعاود النوم في الصف ثانية، وهؤلاء قلائل لا يزيد عددهم عن ٣ ـ ٥ ٪ وأولئك يجب أن يعرضوا على الطبيب ليحدد سبب ذلك، أو أن يكون هذا أمر وراثي في أسرتهم (كثر النوم أو الخمول).

أما دور المعلم في جعل الأطفال لا يشعرون بالملل والسأم ثم النعاس فيجب أن لا يغيب عن بال الإدارة، فالمعلم الذي لم يجد هو ذاته كفايته من النوم في يوم ما أو فترات معينة سيكون له أثره جلياً على شكله أو تصرفاته من تثاؤب وملل ونعاس مما يصيب بالعدوى أطفال صفه الواحد تلو الآخر.

كما أن أسلوب المربي في الحديث عندما يكون رتيباً غير متميز بنبرات معبرة، متغيرة، يجعل سامعه يستسلم للنوم دون أن يدري.

كما أن للإضاءة السيئة أو التهوية السيئة دور كبير في شد الطفل للنوم، وأخيراً فإن عدم إشراك الطفل بأنشطة الصف وإهماله وعدم الانتباه إليه وشعوره أن المعلم في واد وهو في واد آخر يجعله – وخاصة إذا كانت بعض الأسباب التي أوردنا ذكرها قبل قليل متوفرة أيضاً سيجعله كل ذلك يغط في سبات عميق.

طبعاً لا بد من استثناء حالات يكون فيها الطفل مريضاً أو مصاباً بالحمى وارتفاع الحرارة، عندها يكون ذلك النوم مرضياً ولا يدخل ضمن ما قصدنا إليه في كلامنا..



عزيزتي الأم:

كيف ننقل وجدان الطفل إلى المدرسة؟

★ عزيزتي الأم:

حاولي أن تكتشفي الأشياء التي يحبها طفلك في المدرسة لتتحدثي معه حولها بمعدل أكبر قد يشعر الطفل أن المدرسة مملة لأنه ليس مشتركا في أي نشاط يحبه مع الوضع في الإعتبار أن المدرسة تقدم العديد من المجموعات والأنشطة التي يمكنها أن تجذب إنتباه الطفل يمثل الرجوع للمدرسة بالنسبة للكثير من الأطفال عبئا نفسيا،لأن الأطفال يربطون الإلتزام بمواعيد المدرسة ببعض الأمور السلبية من وجهة نظرهم، مثل الإستيقاظ من النوم مبكرا وقضاء وقت قليل مع الأصدقاء، والإلتزام بإستذكار الدروس والجلوس في الفصل داخل المدرسة طوال اليوم.

من الطبيعي ألا يتحمس الطفل الى المدرسة ونادرا ما يكون هناك طفل يتطلع للذهاب للمدرسة، وهذا يعني أن الأم سيكون عليها تحفيز طفلها وجعله مقبلا على الذهاب للمدرسة ومتحمسا لإستكمال تعليمه.

يجب على كل أم أن تعلم أنه من الطبيعي أن يعطيها الطفل إجابة غير متحمسة عند سؤاله عن أخبار المدرسة والدراسة، فهناك الكثير من الأطفال الذين لا يرغبون في مشاركة كيف سار يومهم في المدرسة مع الأم أو الأب وخاصة إذا كانوا يشعرون أن اليوم لم يكن جيدا.

★ عدم رغبة الطفل

وقد يكون عدم رغبة الطفل في التحدث عن يومه في المدرسة أمرا محبطا بالنسبة لوالدته



لأنها تبحث عن التواصل معه وفي نفس الوقت تريد أن تطمئن أنه يستفيد من دراسته.

إن جعل طفلك مقبلا ومتحمسا بخصوص الذهاب للمدرسة ليس بالأمر السهل وخاصة أنه في كثير من الأحيان لن يكون طفلك متحمسا بقدر حماسك أنت ولكن هناك بعض الخطوات والأفكار التي من شأنها أن تساعدك فيما يخص جعل الطفل مقبلا على الدراسة. أحيانا قد تشعر الأم بالإحباط لأن طفلها ليس مقبلا على الدراسة والمدرسة بنفس القدر الذي تريده هي أو بنفس القدر من الحماسة الذي كانت هي عليه، ولكن يجب أن تضعي في إعتبارك أن الطفل قد يكون يمتلك سببا جيدا يجعله غير متحمس.

كيف تجعلي طفلك اكثر حماسية واقبالا على الذهاب الى المدرسة؟

يجب أن تكون الأم على صلة دائمة بحياة طفلها في المدرسة مع الحرص على أن يكون إهتمامها وتدخلها في دراسة الطفل ليس مقصورا فقط على إستذكار الطفل وهو في المنزل، بل يجب أن يمتد الأمر إلى أن تقوي الأم علاقته بالمدرسة والأنشطة المختلفة فيها مما سيجعل الطفل أكثر إقبالا على الذهاب للمدرسة والإهتمام بدراسته وتعليمه.

١ . يمكنك أن تعطي طفلك حافزا إيجابيا يجعله متحمسا للذهاب للمدرسة عن طريق إبداء اهتمامك بما يفعله الطفل في يومه بعيدا عن الدراسة.

٢ . إطرحي على طفلك بعض الأسئلة حول المدرسة ومعلميه وأصدقاءه مما قد يجعله متحمسا بعض الشيء للإجابة وسيشعره هذا الأمر أنك مهتمة بالاستماع له ولما فعله في يومه.

٣ . حاولي أن تكون أسئلتك أيضا بغرض إكتشاف الأشياء التي يحبها ولا يحبها طفلك بخصوص المدرسة.

٤ . قد يكون سبب عدم إقبال طفلك على الذهاب للمدرسة هو مضايقة معلمه له أو خلافه مع أحد أصدقائه، ولذلك فإنك إذا قمت بإكتشاف السبب وراء عدم حماسة طفلك تجاه المدرسة فإنك قد تساعديه في التغلب على المشكلة أيا كانت.



٥. حاولي أن تكتشفي الأشياء التي يحبها طفلك في المدرسة لتتحدثي معه حولها بمعدل أكبر.

٦. قد يشعر الطفل أن المدرسة مملة لأنه ليس مشتركا في أي نشاط يحبه مع الوضع في الإعتبار أن المدرسة تقدم العديد من المجموعات والأنشطة التي يمكنها أن تجذب إنتباه الطفل.

٧. يمكنك أن تسألي طفلك إذا كان مهتما بالإنضمام للصحيفة المدرسية أو لأي نشاط تطوعي في المدرسة.

٨. إذا كانت المدرسة لا تقدم أي نشاط يجذب إنتباه الطفل فشجعيه على أن يبحث عن أي أنشطة رياضية أو تطوعية خارج نطاق المدرسة.

٩. اعلمي أن إهتمام طفلك بالأنشطة المختلفة سيجعله متحمسا حيال كل شيء بما في ذلك الدراسة.

١٠. إن التعليم بالتأكيد أمر أساسي لطفلك يجب عليه إستكماله حتى النهاية بجميع مراحله ولكن عليك أن تكوني حريصة على التحدث مع طفلك حول أهمية الدراسة بالنسبة له والمنافع التي ستعود عليه في المستقبل.



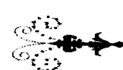
نصائح للتعامل مع الطفل عند ذهابه السنة الأولى للمدرسة

لا شك أن التعليم شيء أساسي في مستقبل الأطفال، ولذلك فإن الأهل دائما ما يقلقون حيال ذهاب طفلهم للمدرسة وهم يريدون دائما إلحاق طفلهم بأحسن المدارس ليحصل داخلها على تعليم عالى الجودة. ولكن فى كثير من الأحيان يكون من الصعب على الأهل إقناع طفلهم بضرورة ذهابه للمدرسة.

وهناك بعض الخطوات والنصائح التى ستمكنك من التعامل مع طفلك إذا كان يستعد لدخول المدرسة لأول مرة وإذا كان قلقا حيال خوض تجربة المدرسة ولا يريد الذهاب.

- خذى طفلك معك واذهبا للمدرسة قبل بدء الدراسة لتتعرفا على كل الأماكن داخل المدرسة وبالتالى يتمكن الطفل من الشعور أن المكان مألوف بالنسبة له. حاولى أن تجعلى طفلك يشاهد المناطق المهمة داخل المدرسة.

- اشرحى لطفلك بالتفصيل ماذا سيحدث بالضبط فى أول ايامه الدراسية مع الوضع في الاعتبار أن حقيقة ذهاب الطفل إلى المدرسة لأول مرةوبدء مرحلة جديدة فى حياته لن تمكنه من تخيل كيف سيكون الوضع. يمكنك أن تتحدثى مع طفلك عن كيفية سير أحداث اليوم الدراسى داخل المدرسة لتساعديه على أن يتخيل كيف سيكون الوضع. اعلمى أن طفلك يكون الصور داخل عقله وخياله ولذلك فإن تحدثك معه عن اليوم الدراسى لأول مرة سيسهل عليه تجربة الذهاب إلى المدرسة لأول مرة في حياته ويجعل الجو الدراسى مالوفا لديه إلى حد ما.



- اطرحى بعض الأسئلة المحددة على طفلك ليتمكن من تخيل الموقف داخل المدرسة. فيمكنك مثلا أن تسألى طفلك عن أصعب جزء فى موضوع دخول المدرسة لأول مرة ويمكنك أيضا أن تسأليه عن الأشياء التى تقلقه من الذهاب للمدرسة. وتستطيعين أيضا أن تسأليه عن الأشياء التي يتطلع إليها عند ذهابه إلى المدرسة للمرة الأولى في حياته.

- حاولي أن تبدئي في تعويد طفلك على ضرورة النوم مبكرا قبل أن يأتى يوم دخوله المدرسة لأول مرة. يمكنك مثلا أن تقومى بتحديد موعد معين ينام طفلك فيه مبكرا قبل بدء الدراسة بأسبوع أو أسبوعين. حاولى أن تقومى بإيقاظ طفلك مثلا ١٥ دقيقة مبكرا عن موعد استيقاظه واطلبي منه الخلود للنوم ١٥ دقيقة قبل موعد نومه الأصلى.

- يمكنك أن تحاولى زيارة فصل طفلك الدراسى قبل بدء الدراسة بيوم مثلا حتى يشعر طفلك بالأمان بعض الشئ ويشعر أنه يرى بعض الوجوه المألوفة. وحتى إذا كان طفلك يعرف بعضا من زملائه فى المدرسة، فيمكنك أن تشجعيه على التعرف على أصدقاء جدد

- اسمحى لطفلك أن يختار بعض الخيارات البسيطة الخاصة بذهابه إلى المدرسة لأول مرة. فعلى سبيل المثال إذا كنت ستحضرين لطفلك علبة لحمل الطعام فدعيه يختار هو لونها أو تصميمها. وأيضا على سبيل المثال إذا كنت تقومين بشراء الأدوات المكتبية والمدرسية لطفلك، فيمكنك أن تجعليه يختار الأدوات معك حتى يشعر بأنه يملك بعض القرار.

- فكرى جيدا فى الطريقة التى ستودعين بها طفلك قبل الذهاب للمدرسة لأول مرة، وهل سيكون الوداع سريعا أم أنك ستجلسين معه لخمس دقائق مثلا.

- اقرئي لطفلك كتبا واحكي له قصصا عن دخول المدرسة لأول مرة ليشعر عند ذهابه فعليا للمدرسة أن الأمر مألوف عنده وحتى يشعر أيضا ببعض الارتياح.

- المعلمون أو المدرسون أحيانا قد يكونوا مخيفين مما قد لا يحمس طفلك على الذهاب للمدرسة، ولذلك يمكنك أن تتحدثى مع طفلك عن تجربتك أنت فى المدرسة وعن المعلمين

الذين كانوا يقومون بالتدريس لك. يجب على طفلك أن يعلم أن معلمه سيعتنى به فى المدرسة. ويمكنك أن تحاولى تعريف طفلك على بعض من مدرسيه قبل بدء الدراسة بيوم على سبيل المثال.

- إن الطفل فى سن الثالثة وحتى الخامسة يحب اللعب جدا ولذلك فإنه قد يشعر بالضيق عندما تأتى لتقولي له إنه يجب عليه أن يذهب إلى المدرسة لأنه سيظن أنه لم يعد هناك وقت للعب بعد الآن. ولذلك، يجب أن تشرحي لطفلك أنه سيجد الكثير من الأصدقاء فى المدرسة ليلعب معهم



كيفية إعداد الأطفال للعودة إلى المدرسة

بعد غياب الأطفال فترة من الزمن عن المدرسة قد يصيبهم نوع من الأرق أو التخوف من العودة إلى الدراسة خاصة بعدما تعودا على السهر وتقضية وقتهم باللعب والتسلية لساعات طويلة، لذا فهناك بعض الأطفال الذين يرفضون فكرة العودة إلى المدرسة وقد تصل بهم الأمور إلى أن يقولوا «أنا أكره المدرسة» أو «أنا لا أريد الذهاب إلى المدرسة».

قد يعانى بعض الأطفال من هذه الحالة فى المراحل الإبتدائية والأساسية أكثر من غيرها من المراحل حيث يبدأ الطفل فى المرحلة الاعدادية بتقبل وتفهم الوضع أكثر.

كيف يمكن أن تتغلبى على هذه الحالة عند طفلك؟ وكيف تتعاملين معه فى مثل هذه المواقف؟ سنعرض لك مجموعة من الأفكار التى ستساعدك على كيفية تهيئة طفلك للعودة إلى المدرسة:

- عّودى طفلك على أن ينام مبكرًا: قومى بتقليل ساعات السهر خاصة فى آخر أيام من العطلة كى يتعود على النوم مبكرًا.
- أحضرى له كتب تمارين خاصة للأطفال كالحساب والأرقام والأحرف أو قومى بمراجعة ما قام بأخذه من مواد فى السنة السابقة.
- قومى بجلب أدوات مدرسية ملفته لطفلك أن تكون ملونة ودفاتر عليها رسومات.
- قومى بشراء حقيبة عليها أحد الشخصيات الكرتونية المحببة لطفلك.



- حدثى طفلك عن المدرسة وكيف سيستمتع أكثر عندما يلتقى بأصحابه.
- حببى طفلك أكثر بالمدرسة وأذكرى له عن الرحلات التى تقوم بها المدرسة لطلابها.
- شجعى طفلك وأخبريه أن له هدية فى نهاية الفصل أو مع كل علامة جيدة «وأن كانت هدية رمزية سيفرح بها».
- كونى صبورة واعملى جاهدة على متابعة أمور اطفالك النفسية إذا أنها أمور مهمة جدًا.



الأساليب الخاطئة في تربية الأبناء وآثارها على شخصياتهم

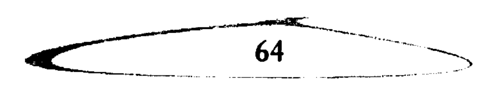
الأسرة هي المؤسسة التربوية الأولي التي يترعرع فيها الطفل ويفتح عينيه في أحضانها حتى يشب ويستطيع الاعتماد على نفسه بعدها يلتحق بالمؤسسة الثانية وهي المدرسة المكملة للمنزل ولكن يبقى وتتشكل شخصية الطفل خلال الخمس السنوات الأولى أي في الأسرة لذا كان من الضروري ان تلم الأسرة بالأساليب التربوية الصحية التي تنمي شخصية الطفل وتجعل منه شابا واثقا من نفسه صاحب شخصية قوية ومتكيفة وفاعلة في المجتمع...

وتتكون الأساليب غير السوية والخاطئة في تربية الطفل اما لجهل الوالدين بتلك الطرق أو لأتباع أسلوب الآباء والأمهات والجدات أو لحرمان الأب أو الأم من اتجاه معين فالأب عندما ينحرم من الحنان في صغره تراه يغدق على طفله بهذه العاطفة أو العكس بعض الآباء يريد ان يطبق نفس الأسلوب المتبع في تربية والده له على ابنه وكذلك الحال بالنسبة للأم.

وسأتطرق هنا لتلك الاتجاهات غير السوية والخاطئة التي ينتهجها الوالدان أو احدهما في تربية الطفل والتي تترك بآثارها سلبا على شخصية الأبناء.

سنتحدث في حلقات متواصلة ان شاء الله عن تلك الأساليب والاتجاهات الخاطئة وآثرها على شخصية الطفل وهي:

١ - التسلط





٢- الحماية الزائدة

٣- الإهمال

٤- التدليل

٥- القسوة

٦-التذبذب في معاملة الطفل

٧-إثارة الألم النفسي في الطفل

٨-التفرقة بين الأبناء وغيرها...

★ التسلط أو السيطرة

ويعني تحكم الأب او الأم في نشاط الطفل والوقوف أمام رغباته التلقائية ومنعه من القيام بسلوك معين لتحقيق رغباته التي يريدها حتى ولو كانت مشروعة أو الزام الطفل بالقيام بمهام وواجبات تفوق قدراته وإمكانياته ويرافق ذلك استخدام العنف أو الضرب أو الحرمان أحيانا وتكون قائمة الممنوعات أكثر من قائمة المسموحات كأن تفرض الأم على الطفل ارتداء ملابس معينة أو طعام معين أو أصدقاء معينين.

ايضا عندما يفرض الوالدين على الابن تخصص معين في الجامعة أو دخول قسم معين في الثانوية قسم العلمي أو الأدبي...أو.... أو...... الخ

ظنا من الوالدين ان ذلك في مصلحة الطفل دون ان يعلموا ان لذلك الاسلوب خطر على صحة الطفل النفسية وعلى شخصيته مستقبلا ونتيجة لذلك الأسلوب المتبع في التربية... ينشأ الطفل ولديه ميل شديد للخضوع واتباع الآخرين لا يستطيع ان يبدع او ان

يفكر... وعدم القدرة على إبداء الرأي والمناقشة... كما يساعد اتباع هذا الأسلوب في تكوين شخصية قلقة خائفة دائما من السلطة تتسم بالخجل والحساسية الزائدة.. وتفقد الطفل الثقة بالنفس وعدم القدرة على اتخاذ القرارات وشعور دائم بالتقصير وعدم الانجاز.. وقد ينتج عن اتباع هذا الأسلوب طفل عدواني يخرب ويكسر اشياء الآخرين لأن الطفل في صغره لم يشبع حاجته للحرية والاستمتاع بها.

★ الحماية الزائدة

يعني قيام احد الوالدين أو كلاهما نيابة عن الطفل بالمسؤوليات التي يفترض ان يقوم بها الطفل وحده حيث يحرص الوالدان أو احدهما على حماية الطفل والتدخل في شؤونه فلا يتاح للطفل فرصة اتخاذ قراره بنفسه وعدم إعطاءه حرية التصرف في كثير من أموره:

كحل الواجبات المدرسية عن الطفل أو الدفاع عنه عندما يعتدي عليه احد الأطفال.

وقد يرجع ذلك بسبب خوف الوالدين على الطفل لاسيما اذا كان الطفل الأول أو الوحيد أو اذا كان ولد وسط عديد من البنات أو العكس فيبالغان في تربيته.....الخ.

وهذا الأسلوب بلا شك يؤثر سلبا على نفسية الطفل وشخصيته فينمو الطفل بشخصية ضعيفة غير مستقلة يعتمد على الغير في أداء واجباته الشخصية وعدم القدرة على تحمل المسؤولية ورفضها إضافة إلى انخفاض مستوى الثقة بالنفس وتقبل الإحباط.

كذلك نجد هذا النوع من الأطفال الذي تربي على هذا الأسلوب لايثق في قراراته التي يصدرها ويثق في قرارات الآخرين ويعتمد عليهم في كل شيء ويكون نسبة حساسيته للنقد مرتفعة عندما يكبر يطالب بأن تذهب معه امه للمدرسة حتى مرحلة متقدمة من العمر يفترض ان يعتمد فيها الشخص على نفسه وتحصل له مشاكل في عدم التكيف مستقبلا

بسبب ان هذا الفرد حرم من اشباع حاجته للاستقلال في طفولته ولذلك يظل معتمدا على الآخرين دائما.

★ الإهمـــال

يعني ان يترك الوالدين الطفل دون تشجيع على سلوك مرغوب فيه أو الاستجابة له وتركه دون محاسبته على قيامه بسلوك غير مرغوب وقد ينتهج الوالدان أو احدهما هذا الأسلوب بسبب الانشغال الدائم عن الأبناء وإهمالهم المستمر لهم فالأب يكون معظم وقته في العمل ويعود لينام ثم يخرج ولا يأتي الا بعد ان ينام الأولاد والأم تنشغل بكثرة الزيارات والحفلات أو في الهاتف أو على الانترنت أو التليفزيون وتهمل أبناءها أو عندما تهمل الأم تلبية حاجات الطفل من طعام وشراب وملبس وغيرها من الصور والأبناء يفسرون ذلك على انه نوع من النبذ والكراهية والإهمال فتنعكس بآثارها سلبا على نموهم النفسي.

ويصاحب ذلك أحيانا السخرية والتحقير للطفل فمثلا عندما يقدم الطفل للأم عملا قد أنجزه وسعد به تجدها تحطمه وتنهره وتسخر من عمله ذلك وتطلب منه عدم إزعاجها بمثل تلك الأمور التافهة كذلك الحال عندما يحضر الطفل درجة مرتفعة ما في احد المواد الدراسية لا يكافأ ماديا ولا معنويا بينما ان حصل على درجة منخفضة تجده يوبخ ويسخر منه، وهذا بلاشك يحرم الطفل من حاجته الى الإحساس بالنجاح ومع تكرار ذلك يفقد الطفل مكانته في الأسرة ويشعر تجاهها بالعدوانية وفقدان حبه لهم

وعندما يكبر هذا الطفل يجد في الجماعة التي ينتمي إليها ما ينمي هذه الحاجة ويجد مكانته فيها ويجد العطاء والحب الذي حرم منه وهذا يفسر بلاشك هروب بعض الأبناء من المنزل الى شلة الأصدقاء ليجدوا ما يشبع حاجاتهم المفقودة هناك في المنزل وتكون خطورة



ذلك الأسلوب المتبع وهو الإهمال أكثر ضررا على الطفل في سني حياته الأولى بإهماله، وعدم إشباع حاجاته الفسيولوجية والنفسية لحاجة الطفل للآخرين وعجزه عن القيام باشباع تلك الحاجات ومن نتائج إتباع هذا الأسلوب في التربية ظهور بعض الاضطرابات السلوكية لدى الطفل كالعدوان والعنف أو الاعتداء على الآخرين أو العناد أو السرقة أو إصابة الطفل بالتبلد الانفعالي وعدم الاكتراث بالأوامر والنواهي التي يصدرها الوالدان.

★ التدليل

ويعني ان نشجع الطفل على تحقيق معظم رغباته كما يريد هو وعدم توجيهه وعدم كفه عن ممارسة بعض السلوكيات غير المقبولة سواء دينيا أو خلقيا أو اجتماعيا والتساهل معه في ذلك.. عندما تصطحب الأم الطفل معها مثلا الى منزل الجيران أو الأقارب ويخرب الطفل أشياء الآخرين ويكسرها لا توبخه أو تزجره بل تضحك له وتحميه من ضرر الآخرين، كذلك الحال عندما يشتم أو يتعارك مع احد الأطفال تحميه ولا توبخه على ذلك السلوك بل توافقه عليه وهكذا.......

وقد يتجه الوالدان أو احدهما إلى اتباع هذا الأسلوب مع الطفل اما لإنه طفلهما الوحيد أو لأنه ولد بين اكثر من بنت أو العكس أو لإن الأب قاسي فتشعر الأم تجاه الطفل بالعطف الزائد فتدلله وتحاول ان تعوضه عما فقده أو لأن الأم أو الأب تربيا بنفس الطريقة فيطبقان ذلك على ابنهما.. ولاشك ان لتلك المعاملة مع الطفل آثار على شخصيته ودائما خير الأمور الوسط لا افراط ولا تفريط وكما يقولون الشي اذا زاد عن حده انقلب إلى ضده فمن نتائج تلك المعاملة ان الطفل ينشأ لا يعتمد على نفسه غير قادر على تحمل المسؤولية بحاجة لمساندة الآخرين ومعونتهم كما يتعود الطفل على ان يأخذ دائما ولا يعطي وان على الآخرين



ان يلبوا طلباته وان لم يفعلوا ذلك يغضب ويعتقد انهم اعداء له ويكون شديد الحساسية وكثير البكاء.

وعندما يكبر تحدث له مشاكل عدم التكيف مع البيئة الخارجية (المجتمع) فينشأ وهو يريد ان يلبي له الجميع مطالبه يثور ويغضب عندما ينتقد على سلوك ما ويعتقد الكمال في كل تصرفاته وانه منزه عن الخطأ وعندما يتزوج يحمل زوجته كافة المسؤوليات دون ادنى مشاركة منه ويكون مستهترا نتيجة غمره بالحب دون توجيه.

★ إثارة الألم النفسي

ويكون ذلك بإشعار الطفل بالذنب كلما أتى سلوكا غير مرغوب فيه أو كلما عبر عن رغبة سيئة.

ايضا تحقير الطفل والتقليل من شأنه والبحث عن أخطائه ونقد سلوكه مما يفقد الطفل ثقته بنفسه فيكون مترددا عند القيام بأي عمل خوفا من حرمانه من رضا الكبار وحبهم وعندما يكبر هذا الطفل فيكون شخصية انسحابية منطوية غير واثق من نفسه يوجه عدوانه لذاته وعدم الشعور بالأمان يتوقع الأنظار دائمة موجهة إليه فيخاف كثيرا لا يحب ذاته ويمتدح الآخرين ويفتخر بهم وبإنجازاتهم وقدراتهم اما هو فيحطم نفسه ويزدريها.

★ التذبذب في المعاملة

ويعني عدم استقرار الأب او الأم من حيث استخدام أساليب الثواب والعقاب فيعاقب الطفل على سلوك معين مره ويثاب على نفس السلوك مرة أخرى.

وذلك نلاحظه في حياتنا اليومية من تعامل بعض الآباء والأمهات مع أبناءهم مثلا: عندما يسب الطفل أمه او أباه نجد الوالدين يضحكان له ويبديان سرورهما، بينما لو كان



الطفل يعمل ذلك العمل أمام الضيوف فيجد أنواع العقاب النفسي والبدني فيكون الطفل في حيرة من أمره لا يعرف هل هو على صح ام على خطأ فمرة يثيبانه على السلوك ومرة يعاقبانه على نفس السلوك.

وغالبا ما يترتب على اتباع ذلك الأسلوب شخصية متقلبة مزدوجة في التعامل مع الآخرين، وعندما يكبر هذا الطفل ويتزوج تكون معاملة زوجته متقلبة متذبذبة فنجده يعاملها برفق وحنان تارة وتارة يكون قاسي بدون أي مبرر لتلك التصرفات وقد يكون في أسرته في غاية البخل والتدقيق في حساباته ودائم التكشير أما مع أصدقائه فيكون شخص اخر كريم متسامح ضاحك مبتسم وهذا دائما نلحظه في بعض الناس (من برا الله ومن جوا يعلم الله)

ويظهر أيضا اثر هذا التذبذب في سلوك ابنائه حيث يسمح لهم بأتيان سلوك معين في حين يعاقبهم مرة أخرى بما سمح لهم من تلك التصرفات والسلوكيات أيضا يفضل احد أبناءه على الآخر فيميل مع جنس البنات أو الأولاد وذلك حسب الجنس الذي أعطاه الحنان والحب في الطفولة وفي عمله ومع رئيسة ذو خلق حسن بينما يكون على من يرأسهم شديد وقاسي وكل ذلك بسبب ذلك التذبذب فادى به إلى شخصية مزدوجة في التعامل مع الآخرين.

★ التفرقة

ويعني عدم المساواة بين الأبناء جميعا والتفضيل بينهم بسبب الجنس أو ترتيب المولود أو السن أو غيرها نجد بعض الأسر تفضل الأبناء الذكور على الإناث أو تفضيل الأصغر على الأكبر أو تفضيل ابن من الأبناء بسبب انه متفوق أو جميل أو ذكي وغيرها من أساليب خاطئة



وهذا بلاشك يؤثر على نفسيات الأبناء الآخرين وعلى شخصياتهم فيشعرون بالحقد والحسد تجاه هذا المفضل وينتج عنه شخصية أنانية يتعود الطفل ان يأخذ دون ان يعطي ويحب ان يستحوذ على كل شيء لنفسه حتى ولو على حساب الآخرين ويصبح لا يرى الا ذاته فقط والآخرين لا يهمونه ينتج عنه شخصية تعرف مالها ولا تعرف ما عليها تعرف حقوقها ولا تعرف واجباتها.



نصائح لعلاج خجل الأطفال في المدرسة

خجل الأطفال في المدرسة

الطفل الخجول غالباً ما يتعرض لمتاعب كثيرة عند دخوله المدرسة، يظهر ذلك بالتأتأة والتردد فأسئلته داخل الفصل، وإقامة الحوار مع زملائه والمدرسين وغالباُ ما يعيش منعزلاً ومنزوياً وبعيداً عن رفاقه وألعابهم وتجاربهم.

وهو دائماً يشعر بالنقص ويتسم سلوكه بالجمود والخمول في وسطه المدرسي والبيئة وبذلك ينمو محدود الخبرات غير قادر على التكيف السوي مع نفسه أو مع الآخرين، ويكون معتل الصحة، وقد يبدو أنانياً في معظم تصرفاته لأنه يسعى إلى فرض رغباته على من يعيشون حوله بالإضافة إلى الحساسية الزائدة العصبية والتمرد لجذب الانتباه إليه، وبعد الدراسة والملاحظة للأطفال منذ بداية ولادة الطفل وجد أن (٢٠٪) يحدث لديهم الخجل لا يعافى منه إلا الأطفال العاديون، فمثلاً الطفل المصاب بالخجل يدق قلبه أثناء النوم بسرعة أكبر من مثله، وفي الشهر الرابع يصبح الخجل واضحاً في الطفل إذ يخيفه كل جديد ويدير وجهه أو يغمض عينيه أو يغطي وجهه بكفيه إذ تحدث لشخص غريب إليه وهكذا حتى يبلغ السنة الثالثة يشعر الطفل بالخجل عندما يذهب إلى دار غريبة، وإذا كان جالساً بجانب أمه غالباً ما يجلس هادئاً في حجرها أو بجانبها.

★ العوامل الوراثية المسببة للخجل

١. الوراثة تلعب دوراً كبيراً في شدة الخجل عند الأطفال، فالجينات لها تأثير كبير على خجل الطفل من عدم الخجل حيث أن الخجل يولد مع الطفل وهذا ما أكدته الدراسات والتجارب حيث أن الجينات تنقل الصفات الوراثية من الوالدين إلى الجنين. والطفل الخجول غالباً ما يكون أحد أقارب الأب كالجد أو العم، فالطفل يرث بعض صفات والديه.

٢. مخاوف الأم الزائدة عن حدها: حيث أن الأم تحب طفلها أكثر من اللازم وهو أثمن ما لديها ولذا عليها أن تحميه من أي ضرر قد يصيبه ولكن الحماية الزائدة تجعلها تشعر بأن طفلها سيعرض للأذى في كل لحظة من دون قصد حيث أنها تملأ في نفسية الطفل بأن هناك أشياء كثيرة غير حسنة في المجتمع تشكل خطراً عليه ومن ثم يشعر الطفل بالخوف ويرى ان المكان الوحيد الذي يمكن أن يشعر فيه بالأمان والاطمئنان هو جوار والدته وفي بعض الأحيان تصل درجة الخوف على طفلها أي منعه من اللعب مع الأطفال الآخرين خوفاً عليه من تعلم بعض السلوكيات غير الحَسنة أو تعلم بعض الألفاظ غير المهذبة وغير اللائقة فيصبح الطفل منطوياً خجولاً يفضل العزلة والانطواء، مما يؤدي به أن يخشى الاندماج في أي لعبة مع الأطفال الآخرين.

٣. وجود العيوب الجسدية والخلقية: وتتكون في نفس الطفل مشاعر من النقص نتيجة العيوب الجسدية والنواقص الجسمية أو عاهات بارزة مما تساعد على نشأة الأطفال خجولين وميالين للعزلة ومن هذه النواقص والعاهات البارزة مثلاً ضعف البصر، وشلل الأطفال، وضعف السمع، أو السمنة المفرطة أو قصر القامة المفرط. وقد يعاني بعض الأطفال من الخجل نتيجة مشاعر النقص الناتجة عن أسباب مادية كأن تكون ملابسه رثة



قذرة لفقر هزال جسمه الناتج عن سوء التغذية بسبب الفقر، بالإضافة إلى قلة مصروفه اليومي، أو نقص من أدواته المدرسية وكتبه.

٤. الدلال المفرط والزائد من جانب الوالدين للطفل: وهو يعد من أهم أسباب خجل الطفل الشديد. ومن مظاهر هذا، التدليل المفرط عدم سماح الأم لطفلها بأن يقوم بالأعمال التي أصبح قادراً عليها، اعتقاداً منها أن هذه المعاملة من قبيل الشفقة والرحمة للطفل وعدم محاسبتها لها حتى يفسد أي شيء في المنزل أو يتسلق المنضدة أو عندما يكتب على الجدران بقلمه وهكذا... وتزداد مظاهر التدليل المفرط حتى في نفس الأبوين عندما يرزقان بالطفل بعد سنوات الحرمان من الإنجاب، أو تكون الأم قد أنجبت الطفل بعد إجهاضات مستمرة أو أن يأتي الطفل ذكراً بعد إنجاب الأم فالمعاملة المتميزة والدلال المفرط للطفل من جانب والديه سوف ينعكس خارج البيت في المدرسة والشارع لأنه لا يجد نفس المعاملة مما يؤدي إلى شعور الطفل بالخجل الشديد وخاصة أن رغباته قوبلت بالصد، واذا لقي على تصرفاته التأديب والعقاب والتوبيخ.

أسرار العلاج للخجل والانطواء على الذات

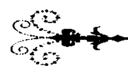
- توفير الجو الهادئ للأطفال في البيت وعدم تعريضهم للمواقف التي تؤثر في نفوسهم وتشعرهم بالقلق والخوف وعدم الاطمئنان، ويكون ذلك بتجنب القسوة والعنف في المعاملة عند الغلط بل باللين والحسنى والتفاهم مع الطفل المخطئ وبإتباع أسلوب التفاهم وتجنب أسلوب المشاحنات والمشاجرات والتي تتم بين الوالدين، لأن ذلك ينعكس على الأولاد بأن يجعلهم قلقين يخشون الاختلاط مع الآخرين ويفضلون الانطواء وعدم مواجهة الحياة بثقة وباطمئنان.

- كما يجب على الآباء والأمهات أجمعين أن يوفروا لأولادهم الصغار قدراً معقولاً من



الحب والعطف والحنان وعدم تعريضهم للإهانة أو التحقير وخصوصاً أمام أصدقائهم أو أقربائهم، لأن النقد الشديد والإهانة والتحقير وخصوصاً أمام أصدقائهم يشعر الطفل بأنه غير مرغوب فيه ويزيد من خجله وانطوائه

- ينبغي على الأم إخفاء قلقها الزائد ولهفتها على طفلها، وان تترك له الفرصة لاعتماده على نفسه ومواجهة بعض المواقف التي قد تؤذيه بهدوء وبثقة، فكل إنسان كما يؤكد علماء النفس لديه غريزة طبيعية يولد بها تدفعه للمحافظة على نفسه وتجنب المخاطر المؤذية وفي قلق الأم وإزعاجها وخوفها المستمر عليه.



إعداد الطفل نفسياً

حتى لا يكره المدرسة

يقع العبء على الوالدين فى تأهيل الطفل لدخول المدرسة، وجعله فى أتم الاستعداد لها، وكي لا يكره الطفل المدرسة يجب عند تنشئة أطفالنا ألا نفرط في حمايتهم، هذا ما يؤكده علماء النفس، ويجب أن نرفع أيدينا عنهم حتى تنطلق قدراتهم الطبيعية لأن الأطفال مهما كانوا صغارا وضعفاء في نظر آبائهم لديهم القدرة على مواجهة الحياة بما يملكون من قدرات حتى لو كانت بسيطة.

وتعد الفترة من الميلاد حتى السنوات الخمس الأولى فترة تشكيل شخصية الطفل ونمط مواجهته للحياة، فإذا عودناه على مواجهة الآخرين والأماكن البعيدة والاعتماد على نفسه، فإن ذلك يظهر منذ أول لحظة لذهابه إلى المدرسة للمرة الأولى.

- دور الأم

ماذا تقوم به الأم إذا كان طفلها من النوع الذي يخاف الآخرين ويفزع إذا ترك وحده في المدرسة؟

- من الخطأ أن نلجأ إلى عقاب الطفل لإجباره على الذهاب إلى المدرسة، وبدلا من العقاب يكون علاج المشكلة بذهاب الوالدين أو أحدهما معه إلى المدرسة من أول يوم ولمدة شهر، ويجلسان معه ثم يتواريان عن نظره بعض الوقت، ويظهران بعد قليل حتى لا يشعر الطفل بعدم الأمان.

ويجب أن يكون علاج هذه المشكلة برفق، فالطفل يجد نفسه في مبنى كبير وبين أطفال

كثيرين في مثل سنه، ويتعامل مع مدرس أو مدرسة قد يحبه وقد يكرهه، ولذا يجب أن تجري هذه النقلة في حياة الطفل بهدوء من دون انزعاج حتى لا يخاف الطفل ويبكي ويقول انا بكره المدرسة.

وللأسرة، وخصوصا الأم، دور مهم حتى يمر هذا اليوم بسلام ويكون انطباع الطفل عنه ايجابيا. وحتى تجنب الطفل مشكلات هذا اليوم على الأم أن تمهد له الأمر قبل دخوله المدرسة بمدة كافية، كأن تتحدث معه كثيرا عن اهمية المدرسة والدراسة، وأن تشرح له أن المدرسة ستجعل منه شخصا مهما، وأنها مكان سيلعب فيه ويتعلم القراءة والكتابة والرسم، وتوضح له أن المدرسين يحبون تلاميذهم الذين لا يخافون من المدرسة. ثم تبدأ بعد ذلك باصطحابه لزيارة المدرسة قبل الدراسة بأسبوع حتى يتعود على شكل المدرسة ويشعر أنها تجمع بين النادي ومكان العلم.

ولا بد أن يعرف الوالدان أن ترغيب الطفل في الزي المدرسي وشنطة المدرسة أمر مهم، لأنهما سيلازمانه طول أشهر الدراسة، ومن المهم أن يشارك الصغار في شرائهما وأن يختاروا أدوات المدرسة بأنفسهم.

ومن الخطأ أن ينتقد الوالدان المدرسة أو العملية التعليمية أمام أطفالهم، لأن أي انتقاد أو حديث سلبي عن أي شيء يخص المدرسة أو المواد الدراسية يثبت في عقل الطفل ويجعله ينفر من مدرسته.

- دور المدرسة

وعلى المدرسة دور في تحبيب الطفل للدراسة، كأن تقوم أدارة المدرسة بطلاء المباني بألوان جميلة والاهتمام بالمساحات الخضراء والحدائق، وتزين الفصول والطرقات بالرسومات الجميلة حتى يشعر الطفل منذ اليوم الأول بالراحة. ولا بد أن يغلب على الأسبوع الأول من الدراسة الطابع الترفيهي من ألعاب رياضية، وحصص موسيقى ورسم، وأن يحرص المدرسون والمدرسات على قضاء أول حصص مع الأطفال يتعرفون عليهم ويلاعبونهم. وفي هذه الحالة لن يشعر الطفل بالخوف، وأنها سيحب مدرسته ولن



تساوره مخاوف الابتعاد عن المنزل أو يشعر أنه غريب وهو بعيد عن منزله وأسرته.

أيضا سندويتش المدرسة من العوامل المساعدة لترغيب الطفل في مدرسته، فالأم يجب أن تعرف ما يحبه طفلها، وما لا يحبه، ولا بد أن تسأله عما يجب أن يأكله، وأن تعد له السندويتش بطريقة جميلة وتضعه في أكياس خاصة، وأن تحرص على وضع بعض الحلوى أو ثمار الفاكهة معه، وأن تخصص له زمزمية ماء شكلها جميل ومريحة في فتحها وغلقها "طبعا عندنا هنا ده نوع من الحنكشة"، وأن تبحث عن السبب إذا لم يتناول الطفل طعامه في المدرسة " كان عندنا استاذ بيتاجر في الفطور ويجبرنا على شراء فطوره.



الفهرس